

Reconecta contigo

El método para transformar
tu relación contigo, con la vida
y con los demás

Javier Carril



Primera edición en esta colección: abril de 2021

© Javier Carril, 2021

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2021

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18582-00-4

Diseño, realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Introducción

1. Desconectados de nosotros y de los demás
2. ¿Qué deberías saber sobre tu mente?

1.ª Misión: Reconectar contigo

3. Trasciende tus límites y conecta con tu poder interior
Deja de autosabotearte
Cicatriza tus heridas
4. ¿Quién manda dentro de nosotros?
Mente, ego y personalidad
Nuestro ser superior
5. *Mindfulness*. El desarrollo de la conciencia
Las seis A del *mindfulness*
Parar, respirar, ser
El poder de la quietud y el silencio
Tus pensamientos no son verdad

2.ª Misión: Reconectar con la vida

6. En guerra con la vida
Las tres leyes de la existencia
7. *Mindfulness* para conectar con la vida
El método PARADA

- Disfrutar del momento presente
- La sabiduría es ver las cosas tal como son
- 8. Estar, por fin, en paz con la vida
 - Dejar ir
 - El desapego
 - La gratitud

3.ª Misión: Reconectar con los demás

- 9. La ley del espejo
 - El poder «con» o el poder «sobre» los demás
 - Los siete errores que nos desconectan de los demás
- 10. Los juegos emocionales tóxicos. Del victimismo al resentimiento
 - La liberación emocional: practicar el perdón
- 11. El poder de la empatía en las relaciones
 - Qué es la empatía y qué no lo es
 - La escucha empática y la hipótesis empática
- 12. La comunicación consciente. Un nuevo idioma
 - Cómo desactivar nuestra violencia interior
 - Las cuatro fases de la comunicación no violenta
 - Aprende a decir «no»
 - El poder de decir la verdad

Epílogo

Trascendiendo nuestros límites. El nuevo ser humano

Para saber más

Introducción

1.

Desconectados de nosotros y de los demás

Somos responsables de controlar nuestra vida y de influir poderosamente en nuestras circunstancias trabajando sobre el ser, sobre lo que somos.

STEPHEN R. COVEY

Las personas somos como los icebergs. Nuestras acciones, conductas y actitudes, y nuestra forma de comunicación son lo que se ve en la superficie del agua. Sin embargo, todos sabemos que la parte visible del iceberg es un mínimo fragmento de él, mientras que debajo del agua permanece sumergida una enorme masa blanca que es la mayor parte del iceberg. Hay una inmensa cantidad de información sobre nosotros bajo la superficie que desconocemos totalmente, que es todo lo que permanece en el inconsciente. Pero, además, cuando se trata de las relaciones con los otros, vamos por la vida como el Titanic, el famoso barco que se hundió después de estrellarse contra un gran bloque de hielo, inconscientes del peligro

que corremos porque solo vemos la porción pequeña del iceberg, es decir sus acciones, conductas y actitudes. Esto es una parte mínima de las personas, es la superficie. Sin embargo, nos relacionamos como si fuera la única, y al igual que el Titanic, nos estrellamos una y otra vez contra la parte gigantesca oculta del iceberg, y nos hacemos mucho daño. Aunque también hacemos mucho daño a los demás.

Así que aspiro a ayudarte a bucear e investigar qué hay debajo del agua. Te propongo conocer cuanto sea posible la enorme parte de tu iceberg que no está a la vista, con el fin de que comprendas mejor tus decisiones, tus estados de ánimo, tus conductas y tu forma de comunicarte. Y para que sepas qué te limita y qué te genera sufrimiento innecesario, y para que conectes con tu poder interior, cuyas claves están sin duda en esa inmensa masa de hielo sumergida. En el camino, por cierto, también conocerás qué hay en la parte oculta del iceberg de la vida y de todos los seres humanos, lo que te ayudará a relacionarte de forma más efectiva e inteligente con la vida y con los demás.

Durante los últimos quince años de mi vida, he desarrollado una cualidad: creer incondicionalmente en la grandeza de las personas. Todo ser humano tiene en su interior una enorme sabiduría y un enorme poder. Lo he experimentado yo mismo y lo he visto en cientos de personas que he conocido y con las que he trabajado. Sin embargo, la mayoría nunca utiliza este superpoder, en gran

medida porque no sabe que lo tiene, lo que hace que los seres humanos vivan una vida muy por debajo de lo que merecen, y que no alcancen los objetivos para los que están sobradamente capacitados.

La mayoría de los seres humanos, por el contrario, pierden su energía penosamente al creer que son más pequeños de lo que son, juzgando, criticando, haciendo sufrir a los demás, o empleando su tiempo y su talento en actividades desmotivadoras y desconectadas de sus pasiones. Esta es la razón por la que he escrito este libro; para que cualquier persona tenga la oportunidad de seguir un manual, un mapa, unos pasos claros y de eficacia demostrada, para conectar con ese enorme poder y ese talento que tiene. Para que tú mismo lo hagas y reconectes con tu potencial. Y digo reconectar porque ya está todo ahí, dentro de ti, desde siempre. El problema es que, como el iceberg, llevamos toda la vida sin ver la parte inconsciente y oculta de nosotros, y directamente nos olvidamos de ella. Así que se trata de saber cómo acceder a ese poder en tu interior, llegar hasta él y desplegarlo el resto de tu vida.

Una vez que empieces a integrar y a practicar todo lo que propongo en este libro, observarás cómo las cosas resultan más fáciles tanto en tu vida personal como en tu entorno profesional. También notarás que tienes mucha más perspectiva y claridad sobre toda tu vida, y cómo todo fluye de forma más natural. Para ello, he recopilado las disciplinas y las herramientas más potentes de crecimiento personal, desarrollo psicológico y espiritual que existen

para que tú mismo te empoderes y desarrolles tu inmenso talento. Gracias a ellas yo mismo me he transformado completamente durante los últimos quince años en los que las he estado poniendo en práctica, por lo que se convirtieron en los años de mayor plenitud de mi vida, a pesar de haber tenido experiencias bastante duras e importantes dificultades.

Es interesante comprobar que cuando estamos muy desconectados de los demás, lo normal es que también lo estemos de nosotros. Y, sin duda, todo empieza precisamente por esta desconexión de uno mismo, en la que influyen muchos aspectos. Esta será el objeto de análisis de la primera parte del libro. Si no conocemos en profundidad las raíces de un problema, es imposible que podamos manejarlo y finalmente resolverlo. Por eso, analizaré por qué las personas estamos desconectadas de nuestra grandeza, de nuestro poder interior, de nuestra enorme sabiduría. Paradójicamente, en un momento en el que el ser humano ha alcanzado unos niveles de bienestar social nunca vistos y unos avances tecnológicos y científicos jamás imaginados en su historia, no parece que los disfrutemos mucho. Sufrimos una epidemia global de estrés, ansiedad y depresión en las sociedades más avanzadas del planeta, que existía ya antes de la pandemia del coronavirus.

Sin duda, en la desconexión de nuestro poder interior han influenciado aspectos como la orientación obsesiva de la sociedad al crecimiento sin límites, la excesiva

abundancia de elecciones en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, el consumismo compulsivo, la hiperconectividad constante causada por los avances de la tecnología, la creciente robotización del ser humano que, según algunos visionarios, culminará con la fusión entre hombre y máquina —denominada *singularidad*—, la educación competitiva y basada en los juicios morales que hemos recibido, la ausencia de un verdadero propósito vital, la orfandad de cobijo espiritual ante la crisis de las religiones, la deshumanización de las empresas donde trabajamos, así como el funcionamiento misterioso de nuestra mente, que nos genera un sufrimiento inmenso innecesario.

A pesar del impacto de este conjunto ecléctico y diverso de elementos externos, todos podemos conectar con nuestro potencial y nuestra sabiduría innatas. Hemos perdido dicha conexión y es urgente recuperarla si no queremos pasar nuestras vidas sufriendo intensamente, huyendo de nosotros, persiguiendo desesperadamente esa felicidad que se nos escapa de las manos cuanto más la buscamos, comprando y acumulando posesiones materiales, probando experiencias cada vez más estimulantes y extravagantes en una carrera sin fin, abusando de la comida, el alcohol, las drogas o los medicamentos, o dedicando nuestra vida a una profesión que no nos motiva.

Para reconectar con nosotros, necesitamos alejarnos del mundanal ruido, parar nuestra vida y observarnos

detenidamente, decidir con firmeza no seguir la corriente general y tener el coraje de mirar dentro de nosotros con total honestidad, evitando huir de nuestras sombras.

En esta primera misión elevarás tu nivel de conciencia, aprenderás a observar las cosas con más claridad y ecuanimidad, y empezarás a conocerte a ti mismo a un nivel al que nunca has accedido. Te aseguro que te vas a asombrar de lo poco que te conoces, de lo mucho que debes aprender de cómo funciona tu mente y de dónde proceden tus patrones mentales y tus estados de ánimo. Muchos de estos patrones que limitan nuestro potencial permanecen en el inconsciente realizando un trabajo silencioso pero muy efectivo, y hasta que no hagamos que emerjan a nuestra conciencia, seguirán dirigiendo nuestras vidas —decisiones, conductas, pensamientos y estados emocionales—. Es esencial hacer que salga toda esa basura mental que está dirigiéndote como una marioneta.

Al mismo tiempo, conectarás con tu gran sabiduría interior que permanecía en el inconsciente sin utilizar. Sentirás un nivel de conexión interior y de equilibrio emocional como nunca imaginaste, y tu visión de ti mismo cambiará radicalmente. Será un despertar a una nueva percepción de ti mismo, desapegada de la identificación con tu mente, la principal fuente del sufrimiento del ser humano según ya dijo Buda hace dos mil quinientos años. En 2020 experimentamos lo duro que es estar confinados en nuestras casas durante meses, pero es mucho más destructivo el confinamiento al que nos tiene sometidos

nuestra propia mente. Tú no eres tu mente. La mente es ese soldado que emergió de manera automática para protegerte del dolor cuando pasaste de la infancia a la adolescencia. Protegió al ser hermoso y poderoso que realmente eres, pero pronto se hizo con demasiado poder y te encerró en una cárcel para evitar que sufieras. El problema es que nuestra mente se convirtió en la dueña y señora de nuestra vida, con lo que anuló al ser sabio y poderoso que habita en nuestro interior. Y nos olvidamos de que existía tal ser. Para reconectar con nosotros, necesitamos bucear muy profundamente para encontrar en nuestro interior al ser superior que somos, cuestionando a nuestra mente y alejándonos de su control. Cuando lo hagas, empezarás a liderar tu vida por primera vez.

En la siguiente parte del libro abordaré la segunda gran misión: reconectar con la vida. Una vez que hemos vuelto a conectar con nuestro ser superior, el siguiente paso es reconciliarnos con la vida, saber cómo expresar cada día al máximo, cómo saborearlo y disfrutarlo. Para ello, tendremos que transitar un camino difícil, porque será necesario quitarnos la venda de los ojos para ver determinadas verdades universales que no hemos reconocido y honrado. Es el momento de dejar de contarnos mentiras y de decirnos la verdad. Cuando nos entrenamos, a través de disciplinas como la meditación *mindfulness*, en observar las cosas tal y como son, reducimos progresivamente nuestra tendencia habitual a querer que las cosas sean como deseamos, lo que genera

una milagrosa liberación. Así, aprendemos a dejar de pelearnos con la vida, y en su lugar, empezamos a degustarla y gozarla al máximo, vivimos cada minuto y cada momento, como si fuera extraordinario.

Es también importante aplicar el minimalismo a nuestra vida, haciendo varios tipos de dieta: informativa, es decir, reducir drásticamente la exposición a la crispación y al dramatismo de las noticias diarias; tecnológica, controlando nuestra adicción a los dispositivos tecnológicos y su uso compulsivo; alimenticia, mediante la eliminación de la comida basura y una alimentación más consciente; consumista, que consiste en disminuir la cantidad de cosas superfluas que compramos; material, para suprimir todos los objetos materiales innecesarios que tenemos; y, por último, social, restringiendo nuestra exposición a las redes sociales y a un exceso de compromisos sociales que lejos de hacernos más felices nos generan más presión y estrés.

Por último, después de volver a conectar con nuestro poder interior y con la vida, nuestra última misión será reconectar con los demás. Esta tarea puede resultar muy desafiante, pero si hemos recuperado la conexión con nosotros y con la existencia, todo será más fácil. En esta parte abordaré qué nos distancia, separa y desconecta de los demás, qué errores graves cometemos una y otra vez los seres humanos, con los que generamos inconscientemente una gran agresividad, violencia y resentimiento, y dificultamos enormemente nuestras relaciones. Aprenderás a afrontar los conflictos que tienes

en tu vida y en tu entorno profesional, a escuchar mejor, a empatizar más, a cultivar la compasión y la amabilidad como competencias esenciales de la inteligencia social y el liderazgo interpersonal. Dentro del capítulo sobre la reconexión con los demás, dedicaré un apartado amplio a la comunicación consciente, en el que conocerás cómo debes comunicarte para generar un vínculo positivo con los otros y lograr una mayor influencia y persuasión, así como transmitir de manera clara lo que necesitas en una relación, y poner límites a los demás para que te respeten. En definitiva, aprenderás a construir relaciones más honestas, sanas y plenas con las personas de tu vida.

Bien, ¿Empezamos? ¿Listo para iniciar un viaje fascinante a tu interior? Prepárate para viajar a las profundidades de tu alma, transitar por los agujeros negros de tu inconsciente, rescatar las perlas ocultas de tu interior, y limpiar toda la basura que esté obstaculizando tu felicidad. Será un recorrido de dentro hacia fuera, porque después del viaje interior de reconexión contigo realizarás otro al exterior para saber cómo sintonizar con la vida y con el resto de los seres humanos. Aunque, como comprobarás, existen numerosas conexiones entre las tres misiones trascendentales del método para transformar tu vida que te propongo en este libro. Cuanto más conectemos con los demás y con la vida, más conexión estaremos estableciendo con nosotros, y viceversa.

Sumerjémonos en el agua, con nuestro traje de buzo, para conocer la gigantesca parte oculta de nuestro iceberg,

del iceberg de la vida y del de los demás, y con ese conocimiento, volvamos a la superficie y apliquémoslo todo en ser más auténticos, más sabios, más honestos y más felices.

¿Qué deberías saber sobre tu mente?

La mente es esa voz en la cabeza que sabe más que un perro viejo.

MICHAEL BROWN

No tengo ninguna duda sobre cuál es el mayor problema de las personas: la ignorancia. Pero no me refiero a la falta de conocimientos intelectuales, históricos, culturales o políticos. Este tipo de saber es importante, pero no es ni mucho menos el más relevante para vivir una vida plena y feliz. El más importante, y en el que deberíamos invertir toda nuestra vida, es el conocimiento del comportamiento humano. Y, de forma más directa, el autoconocimiento. Los antiguos filósofos griegos ya nos decían «Conócete a ti mismo», como el principal trabajo que tenemos que hacer a lo largo de nuestra existencia. Sin embargo, apenas dedicamos tiempo y motivación a esta tarea crucial y perdemos una enorme cantidad de tiempo en aprender sobre miles de cosas que son mucho menos críticas para nuestra felicidad.

Conocerme a mí mismo en profundidad mediante las diferentes disciplinas y metodologías que abordaré en el libro ha sido totalmente transformador para mí, me ha cambiado por completo la vida. Y ha contribuido a mi felicidad infinitamente más que cualquier otra materia que haya estudiado o aprendido. Cuando te conoces de verdad, descubres cosas increíbles, inimaginables; aspectos negativos y oscuros que ignorabas de ti, pero también aspectos de una increíble profundidad, de una sabiduría y de una paz interior que jamás te habías planteado.

Aclaremos primero qué quiero decir con la palabra *mente*. Es todo aquello que genera nuestro cerebro y que nos afecta directamente, y, en concreto, son tres componentes: pensamientos, imágenes y emociones. Estos tres elementos son los que nos movilizan hacia las decisiones, las conductas, las acciones y las actitudes sobre todo lo que experimentamos. Digamos que se denomina cerebro a la parte fisiológica, a los cien billones de neuronas que tenemos, y a las innumerables sinapsis o conexiones sinápticas que se establecen entre ellas, cuyo número, como mínimo, es mil veces mayor que el de neuronas. El cerebro también se ha explicado a partir de sus dos hemisferios, a menudo enfatizando que nuestro hemisferio izquierdo tiene unas características más racionales y lógicas, mientras que el hemisferio derecho es de carácter más creativo, intuitivo e incluso emocional. Aunque las investigaciones más recientes de la neurociencia nos dicen que hay una enorme conexión entre

los dos hemisferios, que trabajan en equipo constantemente en todas las esferas, y que no hay una tan clara diferenciación entre ambos. Una tercera visión sería la de los tres cerebros (el cerebro reptiliano, el cerebro límbico y el córtex cerebral), también divulgada por la neurociencia.

Así pues, el cerebro es complejísimo y se puede describir de muy diversas formas, todas ellas correctas desde el punto de vista científico. Diríamos que es el *hardware*, mientras que la mente es el *software*, es decir, el material que genera el intrincado *hardware*. Y dicho material, como decía, son los pensamientos, las emociones y las imágenes. Los primeros, por supuesto, se podrían dividir a su vez en varios subproductos de nuestro cerebro: recuerdos, preocupaciones, fantasías, planes de futuro, deseos, ideas, creencias y expectativas. Algunos estudios indican que solemos tener entre cincuenta mil y sesenta mil pensamientos al día. Impresionante, ¿verdad? ¿Crees que nos enteramos de todos ellos, que somos conscientes del efecto que provocan en nuestra motivación o en nuestro estado de ánimo? La respuesta definitiva es que no, por supuesto. Es posible que seamos conscientes de un 10 % de ellos. Y existe una ley indiscutible: aquello de lo que no somos conscientes no podemos dominarlo ni cambiarlo. Así que este es el primer desafío que tenemos si queremos avanzar en el autoconocimiento, en nuestro desarrollo personal, en el esclarecimiento de la zona oculta: empezar a ser más conscientes de nuestros pensamientos en el día a

día. Para ello, la labor paciente y persistente que debemos realizar es observar cómo pensamos. Simplemente contemplando nuestros pensamientos, sin juzgar, con una actitud curiosa, podremos empezar a darnos cuenta del origen de muchos de nuestros problemas y sufrimientos cotidianos. En primer lugar, comprobaremos que nuestra mente va por libre, y, por cierto, de forma bastante descontrolada y salvaje. No cesa de generar pensamientos, la mayoría de los cuales son estresantes, negativos o críticos. De hecho, casi todos ellos son juicios o evaluaciones subjetivas de lo que vivimos. Así que, si tenemos un caballo loco y salvaje dentro de nosotros, que genera un montón de material que no controlamos porque ni siquiera somos conscientes de él, tendremos que empezar a prestarle atención con el fin de, poco a poco, ir domesticando a nuestro caballo salvaje.

Aparte de observar cómo nuestra mente descontrolada divaga sin parar sin nuestro permiso ni supervisión, tendremos que indagar más profundamente de dónde provienen esos juicios, deseos, expectativas, preocupaciones, recuerdos y fantasías que componen el abanico de pensamientos que tenemos. Está claro que la respuesta se encuentra en nuestra zona oculta o inconsciente, así que tendremos que entrenarnos en determinadas disciplinas que nos permitan acceder a esa región misteriosa.

Por otro lado, la mente produce también las emociones que, además, aparecen muchas veces sin una causa

aparente o lógica, aumentan en intensidad y luego desaparecen. Somos unos grandes ignorantes en la gestión de nuestras emociones y nuestros estados de ánimo. Cuando nos sentimos muy alegres y eufóricos, nuestra mente se nubla, perdemos perspectiva y realismo, y, cuando de pronto las cosas empeoran, la caída es muy dura. Por otro lado, cuando nos sentimos tristes o enfadados, también perdemos claridad mental y tomamos malas decisiones. El problema es que, como no hemos recibido en nuestra infancia una adecuada educación emocional, lo que pretendemos es quitarnos de encima cuanto antes las emociones dolorosas, con lo que empeoramos las cosas porque estamos negando la vida tal como es. Las emociones son una energía totalmente natural y funcional, que es tremendamente valiosa si no intentamos huir de ella, taparla o negarla. Y en esto somos auténticos expertos.

Existe otro motivo por el cual solemos ser bastante torpes con las emociones. Hemos venido de fábrica con un cerebro que, ante todo, pelea por nuestra supervivencia y protección. Como una herencia de nuestros antepasados, entre los que era crítico estar alerta a cualquier peligro incipiente que pudiera amenazar la vida, nuestro cerebro sigue vigilante en el siglo XXI, mapeando constantemente los posibles riesgos y amenazas. Es un automatismo que genera numerosos procesos y mecanismos tanto fisiológicos como psicológicos para ayudarnos a estar seguros y protegidos en todo momento. Se denomina *piloto*

automático o *modo mental automático*, estado al que nuestra mente accede muy frecuentemente, y en el que permanece muchas horas del día, un porcentaje mayor al 50 %. Durante esos momentos en piloto automático, nuestro cerebro busca experiencias placenteras y agradables, lo que se llama *apego al placer*. Por otro lado, trata por todos los medios de evitar las experiencias dolorosas y desagradables, lo que se denomina *aversión al dolor*. Sin darnos cuenta, nuestra mente está constantemente, de manera automática, basculando entre estas dos tendencias, y esto tiene muchas consecuencias.

La vida es placer y dolor, luz y oscuridad, día y noche, vivencias placenteras y dolorosas, felicidad y sufrimiento. Todo se compone de pares de opuestos. Si negamos uno de ellos, nunca conseguiremos alcanzar el otro. Dicho de otra manera, si negamos y tratamos de huir de las experiencias desagradables, automáticamente nos estaremos alejando también de las experiencias felices de nuestra vida. No se puede negar una parte de lo que implica vivir y querer tener la otra. Las cosas no funcionan así, y es una de las primeras leyes que debemos aprender.

Así que necesitamos entrenar nuestra conciencia y nuestra atención para observar permanentemente nuestros pensamientos y emociones, que son los que generan nuestras reacciones y conductas automáticas, y, a partir de ahí, aprender a aceptar y experimentar las experiencias y las emociones desagradables de la vida.

El trabajo del psicólogo y premio nobel Daniel Kahneman es muy interesante para conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro. Kahneman realizó numerosos experimentos científicos relacionados con la forma en que nuestro cerebro toma decisiones, que publicó en el clásico libro *Pensar rápido, pensar despacio*. Según sus estudios y experimentos, tenemos dos tipos de pensamiento que son generados por dos sistemas en nuestra mente. Por un lado, el pensamiento rápido, que proviene de lo que llama el sistema 1, la parte inconsciente de nuestro cerebro y mucho más frecuente. Y, por otro lado, el pensamiento más lento y menos frecuente, pero más fiable, generado por el sistema 2, que corresponde a nuestra parte consciente. El sistema 1 tiene registrada toda la información de nuestras experiencias vitales y nuestra historia personal, así como las ideas y creencias que hemos ido construyendo, y nos ayuda en la mayoría de las decisiones cotidianas que tomamos. Es el equivalente al modo mental automático del que he hablado anteriormente. El sistema 2 o consciente es el que ejercemos cuando conscientemente analizamos un problema o asunto, y, por tanto, desactivamos de alguna forma el sistema 1. La mayoría de las cosas que pensamos y hacemos se originan en el sistema 1, inconsciente, pero el sistema 2, consciente, toma las riendas cuando las cosas se ponen difíciles, y es él, normalmente, el que tiene la última palabra.

Necesitamos ambos sistemas, porque, según las investigaciones de Kahneman, delegar las decisiones

importantes a nuestro sistema 1 es totalmente erróneo. El sistema 1 tiene un montón de sesgos cognitivos inconscientes que influyen muchas veces perjudicando nuestros intereses y prioridades. Uno de los más comunes es el sesgo de confirmación, que sucede cuando nuestro sistema 1 busca información que corrobore nuestras creencias, reforzándolas todavía más, lo que nos vuelve cada vez más rígidos mentalmente. El sesgo de confirmación provoca, asimismo, que demos una mayor credibilidad a una noticia que esté alineada con nuestras creencias que a otra que no lo esté. Dicho sesgo, en consecuencia, ha facilitado la expansión de las *fake news* o noticias falsas, ya que las personas están más dispuestas a compartir las informaciones alineadas con sus creencias sin cuestionarlas.

Otro sesgo de nuestra mente es la mera exposición, que es la relación entre la cantidad de veces que se repite un estímulo y el afecto que los individuos acaban tomándole. Por supuesto, el entorno físico y nuestro estado anímico influyen sin darnos cuenta en nuestras decisiones, incluso en las más importantes. También existe el sesgo optimista, por el cual nos sobreestimamos a nosotros mismos en el momento de lograr algún objetivo y desechamos cualquier obstáculo o dato que contradiga dicho optimismo infundado. Se trata de un típico error con un alto coste emocional, ya que, por ejemplo, es el responsable de que fracasemos una y otra vez en nuestros propósitos de inicio de año.

El sesgo de disponibilidad y el de coherencia son otros dos condicionantes de nuestro inconsciente. Solemos usar la información más disponible o fácil a la hora de tomar una decisión, por pura comodidad y rapidez, pero no siempre es la más relevante. Y en cuanto a la coherencia, nuestro cerebro inconsciente anda buscando siempre una explicación a todas las experiencias que va registrando, y a menudo nuestro sistema 1 se inventa un sentido o una causa para un evento que no tiene ningún fundamento ni base real. Es una forma de darnos una sensación de control y seguridad que es totalmente falsa.

Otro es el sesgo de retrospectiva, que consiste en creer que un evento del pasado era predecible, aunque realmente no lo era. Nos decimos: «¿Cómo no habían previsto esto cuando era obvio que iba a pasar?». Pues no, no era tan evidente, pero nuestro sistema 1 está dominando nuestro pensamiento y sesga la realidad una vez más.

Aparte de estos, tenemos, por supuesto, sesgos culturales, sociales y religiosos que tienen que ver con la educación que hemos recibido y la sociedad en la que hemos crecido. En su libro, Kahneman expone el equilibrio que deberíamos buscar para tomar buenas decisiones en nuestra vida. Los sesgos y los errores solo pueden prevenirse con un control reforzado y una actividad más intensa del sistema 2. Sin embargo, adoptar como norma de vida la vigilancia continua no es necesariamente bueno, y además es impracticable. Cuestionar con constancia nuestro pensamiento sería tedioso, y el sistema 2 es

demasiado lento e ineficiente para servir de sustituto del sistema 1 en las decisiones rutinarias. Lo mejor que podemos hacer es llegar a un compromiso: aprender a reconocer situaciones en las que los errores sean probables y esforzarnos en evitar errores importantes cuando están en juego cosas de primer orden.¹

Como ves, es alucinante la cantidad de sesgos que tiene la mente inconsciente, que afectan a nuestras decisiones diarias y a nuestras creencias y comportamientos. Lo curioso es que no somos en absoluto conscientes de todo ello y creemos que tomamos decisiones concienzudas y libres. Conociendo el gran aporte de la investigación científica realizada por Kahneman y otros investigadores sobre nuestro cerebro, ¿crees aún que tomamos decisiones con total libertad? ¿O es la educación que hemos recibido y la influencia de nuestros padres las que están guiando nuestras decisiones? ¿O quizá el entorno cultural en el que hemos crecido, el país o la ciudad donde hemos vivido influyen en tener unas determinadas ideas? ¿Tal vez las experiencias más intensas de nuestra vida han condicionado la forma como pensamos y actuamos, y no siempre nos beneficia? Incluso si tenemos hermanos, dependiendo de si somos el mayor, el mediano o el pequeño, hemos adoptado un rol diferente de manera automática y este influye en nuestra personalidad, en nuestras decisiones y en nuestras reacciones. Los amigos y conocidos que tratamos durante nuestro periplo vital también afectan mucho a nuestras creencias y

convicciones, y hasta la edad cambia muchas de ellas. Cuando somos más jóvenes tendemos a tener ideas más rebeldes y liberales, y a medida que vamos haciéndonos mayores nos volvemos más conservadores y tradicionales en lo político y en lo económico.

Así que la libertad de elección parece una quimera, dada la solidez del amplio abanico de influencias y sesgos que afectan a nuestras decisiones, emociones y forma de pensar, que tienen fundamentalmente dos orígenes: la configuración biológica de nuestro cerebro, que hemos heredado de nuestros antepasados para asegurar nuestra supervivencia y, por otro lado, las vivencias que hemos tenido y las creencias que hemos absorbido de nuestro entorno familiar, social y cultural. Sin embargo, hay solución a todo este condicionamiento biológico y a esta programación mental que hemos recibido a lo largo de nuestra vida. Se pueden revertir muchos de los efectos negativos, incluso perversos y traumáticos de este sistema, trabajando en conocer cada vez más a fondo cómo funciona nuestra mente, observándola cada día, cuestionándonos frecuentemente la verdad de nuestras ideas preconcebidas, abriendo nuestra mente a las distintas perspectivas y percepciones de los demás, y aprendiendo disciplinas con las que vayamos haciendo emerger la enorme información de nuestra zona oculta o inconsciente, la parte no visible del iceberg.

Ayudarte a gestionar y combatir todos estos condicionamientos para que al menos seas capaz de reducir

el impacto negativo y perjudicial que están ocasionando en tu vida y en tus decisiones es una de las metas que me propongo conseguir a lo largo del libro. Iniciemos nuestro viaje empezando por la primera e imprescindible misión: reconectar contigo.

1.^a MISIÓN
Reconectar contigo