

MIS DECISIONES SIN MÍ

Las decisiones y el libre albedrío

Jenny Moix Queraltó

Cuando Isabel Coixet, la famosa directora de cine española, lea este capítulo, le encantará que me haya inspirado en su película *Mi vida sin mí* para el título. Es más, estoy segura de que me invitará a cenar y empezaremos a charlar y notaremos un *feeling* especial entre las dos. Ahora lo veo claro, me pedirá que sea la protagonista de su próxima película para que me represente a mí misma. Una psicóloga, fanática de su profesión, que se pasa el día pensando sobre la extraña naturaleza humana para explicar todo lo que aprende a sus alumnos... ¡Ay! ya he entrado en el mundo de las fantasías. Se han disparado las imágenes en mi mente. ¿Quién las ha puesto ahí? ¿Las he elegido yo de alguna forma?

LA MENTE DEL MONO

«Todos los problemas del ser humano derivan de su incapacidad de sentarse solo en una habitación.»

Blaise Pascal

Siguiendo con el razonamiento de Pascal, es concretamente nuestra mente del mono la que suele traicionarnos cuando estamos solos sentados en una habitación. La «mente del mono» es un concepto oriental que ya se ha introducido en las investigaciones sobre la atención. Goleman, en su libro *Focus*, la disecciona. Y es que si queremos conocernos, si queremos saber si somos libres o no, es imprescindible comprender este modo-mono de funcionamiento cerebral.

Cuando la atención no está sujeta a algo (mirar una película, conversar, resolver una ecuación...), nuestra mente va a la deriva. Los pensamientos saltan de un lado a otro, como un mono por las

ramas de los árboles. Y ¿dónde va el mono? Pues no se va de copas, se va de fantasías. Le chifla. Mi mente en modo-mono antes se ha ido a cenar con Isabel Coixet. Las fantasías más famosas son las sexuales pero no son, ni mucho menos, las únicas. Están las agresivas, las románticas... y una en las que nuestro monito pasa bastante rato, las conversaciones imaginarias. Retocando las que ya hemos mantenido o imaginando hipotéticas charlas con el amante, el jefe, el profesor o el presidente del gobierno. Nuestro chimpancé sabe entretenerse.

El tiempo que el mono toma las riendas de nuestra mente, esto es, nuestras ensoñaciones espontáneas, ocupa la mitad de la vida. Incluso cuando leemos y queremos centrar nuestra atención divagamos de un 20% a un 40% del tiempo. Nuestros pensamientos tienen tanta afición a salirse del carril que los científicos cognitivos afirman que la modalidad por defecto de nuestro cerebro es la «mente errante».

Una demostración fácil

Existe un ejercicio sencillísimo para verle la cara al mono, para conocer más de cerca nuestra mente errante. Se trata de *sentarse con los ojos cerrados tres minutos*. Lo único que debemos hacer es estar atentos a nuestra respiración. Notar cómo el aire entra y cómo sale. Pues bien, esto que parece tan fácil, a nuestras neuronas les resulta complicadísimo porque a la mente le cuesta estarse quieta y se pone a brincar de idea en idea. Te intentas concentrar en la respiración pero no puedes, los pensamientos entran de puntillas y toman el mando. Acabas pensando en qué cenarás esta noche o en el *email* que tienes que escribir. Durante este ejercicio, la mayoría de personas nota cómo se van los pensamientos y redirige su atención. Su mente se pasa una parte del tiempo sin rumbo y la otra anclada en la respiración. Aunque también hay mentes que vagabundean durante los tres minutos enteros. El caso es que este simple (o complicado) ejercicio nos permite ver lo difícil que es controlar la mente. Y podemos empezar a intuir que muy libres no somos. Estamos en manos de nuestro simio particular. ¿Qué estaremos pensando de aquí a una hora? Lo que el mono estime oportuno.

¿Y qué tal se porta el mico? Depende. Si preguntamos a dueños de canes cómo es su perro, algunos nos dirán que muy tranquilo, otros que muy inquieto, que muerde, que es muy fiel... Pues nuestro mono lo mismo. No es igual el de un depresivo que tiende a ir a árboles secos y polvorientos, al de un optimista que se mueve en un maravilloso bosque frondoso.

Dejando las particularidades a un lado, todos necesitamos que nuestra mente se ponga en modo-mono. En primer lugar, porque permite que los circuitos neuronales implicados en el esfuerzo de la concentración descansen y se relajen, y además nos da la posibilidad de imaginarnos escenarios futuros, de relacionar conceptos que nunca habiéramos asociado solo con la razón, de gestar ideas creativas... Steven Pinker, que siempre analiza al hombre desde la perspectiva evolutiva y que piensa que todas las funciones de la mente están ahí porque nos ayudan a algo, contempla a la mente errante como un *simulador* en el que podemos entrenarnos para la realidad sin salir del recinto seguro de nuestra mente.

Un mono incontrolable

La mente al divagar, conectando ideas aparentemente inconexas, nos muestra su a cara creativa, pero también tiene un lado oscuro. Es al que se refería Pascal cuando decía que los hombres no sabemos estar solos en una habitación. El título de un artículo de Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert lo resume a la perfección: «*A wandering mind is an unhappy mind*» (una mente errante es una mente infeliz). Y es que la mayor parte del tiempo que nuestro mono se va por las ramas, no lo hace alrededor de fantasías placenteras, ni de nuevas ideas, lo más común es que flote por encima de preocupaciones negativas. Si pudiéramos controlar esta tendencia, todos seríamos más felices. Sin embargo, igual que nos cuesta centrarnos en la respiración en el sencillo ejercicio descrito, nos resulta difícil estar atentos a lo que tenemos entre manos ya sea el plato de lentejas que estamos cocinando o el capítulo que estamos leyendo. En la investigación de Killingsworth y Gilbert, incluso se comprobó que, mientras están haciendo el amor, algunas personas piensan en la lavadora que tienen que poner; esto es, en otras cosas. Algunos

monos no tienen la decencia ni de parar quietos en esos momentos. Pascal tenía razón, si aprendiéramos a estar solos en una habitación, o sea, a controlar nuestro chimpancé, muchos de nuestros problemas desaparecerían.

DOMESTICANDO AL MONO

«Al principio vienen necesariamente a la mente la fantasía y la fábula. Desfilan después los cálculos matemáticos, y solo al final la realización corona el pensamiento.»

Konstantín Eduardovich Tsiolkovski

Si enfocamos un microscopio dentro de nuestro cráneo, podemos observar dos tendencias opuestas. Una, como hemos visto, es la de nuestro mono: desorden, caos, deriva... y la otra es nuestra inclinación por ordenarlo todo, clasificarlo, etiquetarlo, entenderlo. Esta segunda tendencia corresponde al mundo de los objetivos y la planificación. De la razón y la lógica. A estas dos inclinaciones se les ha encontrado un asiento neuronal. El mono *creativo* se encuentra sentado en el *hemisferio derecho* y la «cuadriculación mental» es típica del *izquierdo*.

Cuando el mono está en acción no podemos ser muy libres que digamos: pensamos sobre lo que él quiere, nuestras imágenes mentales dependen de a qué árbol haya querido saltar. No obstante, todavía tenemos la esperanza de ser libres. Quizá la libertad surge de nuestra capacidad de analizar con lógica y utilizar la razón para elegir.

Poner en orden las ideas

La necesidad que a veces sentimos de escribir es, en realidad, una forma de controlar a nuestro mono, de encauzar el deambular de nuestro pensamiento errabundo. Ponernos ante una hoja en blanco es una forma de ordenar nuestras ideas. Las podemos secuenciar porque una línea nos recuerda donde nos hemos quedado y nos permite dirigirnos con conciencia, con orden, con premeditación, a

la línea siguiente. No vamos de rama en rama saltando sin ton ni son. A través de nuestro raciocinio vamos enhebrando una idea tras otra. El papel sujeta la idea, no la pierde, queda fija. Al quedar ese pensamiento bien plantado, podemos avanzar otro paso en la misma dirección, orientados. El mono está controlado.

En este caso, cuando tomamos el mando, podríamos pensar que nosotros decidimos cada línea, que en realidad existe la libertad de elegir. El libre albedrío en toda regla. Pero quizá no sea así. Quizá no elegimos las palabras sino que ellas nos eligen a nosotros...

«Pánico a haberlo escrito al dictado de ese otro que llevamos dentro. Pánico a haber sido un simple intermediario entre él y el lector. La escritura es una sombra, pero no sabemos de quién.»

Juan José Millás

Todo apunta a que, como dice Millás, escribimos, hablamos, pensamos a la sombra de algo. Cuando empecé a redactar este capítulo fui muy consciente del momento en que lo hacía. De hecho, siempre que redacto algo importante para mí, pienso en esa sombra. Tengo la impresión de que si me pongo a redactar ahora un texto o lo hago mañana por la mañana no será lo mismo, las palabras que emergerán serán distintas. Para controlar esa sombra, poseo mis propios rituales. Creo que el más esencial es no ponerme a escribir si mi ánimo no está muy fino. Y luego me acompañan una serie de supersticiones como ordenar la mesa al máximo antes de empezar (orden que dura un instante infinitesimal) e ir a la nevera a por una Coca-Cola® *light*. Las palabras surgirán de la sombra pero al menos yo he elegido mi Coca-Cola®... o eso me parece.

Un constante tira y afloja

La escritura es una forma de intentar domesticar al mono, la otra es la voluntad. «Tiene una voluntad de hierro». Normalmente a la voluntad le acompañan palabras como: «hierro», «firme», «fuerza»... Pues es lo que precisamente se necesita para encauzar al mono loco. Cada 31 de diciembre nos proponemos objetivos como: ir al gimnasio, hacer régimen, asistir a clases de inglés, dejar de fu-

mar... Y cuando llega el 31 de diciembre del siguiente año normalmente volvemos a establecer las mismas metas. Este es nuestro ciclo vital. Y la culpa no es nuestra, es del mono.

En el día a día hacia esas metas nos topamos con disyuntivas como: ¿manzana o cruasán de chocolate?, ¿gimnasio o sofá?, ¿refresco o Martini[®]?, ¿cigarrillo sí, cigarrillo no? Esas elecciones nos pueden consumir y es que el mono tira para un lado y esa voluntad de hierro o chicle tira para el otro. Los psicólogos Fritz Strack y Ronland Deutsch de la Universidad de Wurzburg bautizaron estas dos tendencias opuestas con el nombre de «sistema impulsivo» y «sistema reflexivo».

El *sistema impulsivo* funciona dirigido por los *refuerzos inmediatos*: el dulce placer del chocolate, el descanso envolvente del sofá, la flotación del Martini[®], la intensidad de la primera calada... Esta parte de nuestro yo no piensa, va a gratificarse directamente, no le importa qué pasará con nuestro cuerpo a largo plazo. Es inconsciente, es emocional, es nuestro mono. Su oponente, el *sistema reflexivo*, es el Pepito Grillo. Nos avisa de qué puede suceder si bebemos alcohol, nos recuerda que ayer nos propusimos por enésima vez que hoy iríamos al gimnasio... La razón es la que habita en este segundo sistema.

¿Somos libres para elegir si nos comemos o no el cruasán de chocolate? Si el mono toma las riendas y nos lo zampamos probablemente diremos algo así como: «no lo he podido evitar», «la tentación ha sido más fuerte que yo», «ese chocolate que lo bañaba era irresistible». Si no nos lo comemos, entonces nos pondremos chulos, arrogantes... «es que yo sé controlarme mucho», «yo hago lo que me propongo». En el primer caso, veremos claramente que no hemos elegido nuestra conducta, que una fuerza interior nos ha arrojado hacia el cruasán. En el segundo, pensaremos que nosotros hemos elegido; nuestra actuación nos confirma nuestro libre albedrío. Podemos escoger, pensamos. Esa inocencia propia de la arrogancia de los *sapiens* me conmueve.

Si gana la batalla el sistema impulsivo, vemos que no somos libres para elegir pero, cuando la gana el reflexivo, entonces nos sentimos con las riendas de nuestra existencia. La siguiente pregun-

ta es: ¿de qué depende cuál de los dos sistemas gana la batalla? Pues de infinidad de factores, por ejemplo, *de lo cansados que estemos. El sistema reflexivo necesita más energía para trabajar y, si la hemos gastado en una reunión conflictiva y al llegar a casa nos encontramos el tentador cruasán en la cocina, será más probable que no nos podamos frenar que si la reunión ha ido como una seda. Por tanto, saltarnos el régimen o no, que hayamos ganado o no la batalla al macaco, depende de algo tan ajeno a nuestra fuerza de voluntad como la reunión. Nuestra voluntad depende de muchos factores que no controlamos. O sea tenemos una voluntad involuntaria. Ironías.*

NUESTRO CAVERNÍCOLA INTERIOR

«Los Hombres se creen libres porque ellos son conscientes de sus voluntades y deseos, pero son ignorantes de las causas por las cuales ellos son llevados al deseo y a la esperanza.»

Baruch Spinoza

Si nos colocan ante la pantalla de un ordenador donde van apareciendo imágenes de serpientes, arañas, flores, setas, se comprueba que somos más rápidos para detectar a los bichos. Capturan nuestra atención aún cuando sus imágenes destellen con la suficiente rapidez como para que no las veamos conscientemente. Esto es, aunque sean subliminales.

No hace falta entrar del laboratorio para comprobar que las serpientes y arañas nos dan miedo y por eso captan más nuestra atención. La mayoría de humanos podríamos afirmar rotundamente que las serpientes y las arañas son horribles, que nos causan repelús (como mínimo). Si lo pensamos fríamente, ¿por qué, si vemos un conejito o un gatito, muchos de nosotros no podemos evitar acercarnos para acariciarlo mientras que, si vemos un arácnido, nos salen los instintos asesinos? Sencillamente porque somos hijos de los ancestros que aprendieron a tener miedo a estas especies y no acercarse. Ellos fueron los que sobrevivieron al no ser víctimas de sus picaduras. En el *ranking* de las fobias se ve clarísimo. Las fobias

a estos animales son de las más habituales. Estamos programados genéticamente para tenerles miedo.

Así que aparte del mono saltarín en nuestra cabeza, si miramos dentro de los genes, encontraremos a nuestros antepasados. Desde el *Homo heilderbergensis*, los *Australopithecus*, los primeros primates, los mamíferos, las aves, los reptiles, los anfibios, los peces... hasta llegar a los seres unicelulares. Vemos un chimpancé y nos sentimos identificados, de hecho compartimos un 97% del material genético, pero es que con una mosca compartimos el 70% y con un insignificante gusano, un 20% (si vemos lo que compartimos con el gusano deja de ser tan «insignificante», de hecho tiene mucho que decir de nosotros). Cada uno de estos pasos evolutivos explica nuestro comportamiento.

Si organizáramos un gran debate sobre si el gusano cuando se levanta por la mañana decide o no lo que va a hacer durante el día, nos parecería de lo más ridículo. Los *sapiens* siempre miramos desde arriba y nos gusta sentirnos especiales. Aparecemos en el planeta y nos creemos libres, y consideramos que los anteriores no lo fueron. No tenemos en cuenta que ellos están en nuestro interior manejando más hilos de los que nos pensamos.

Pide a un fóbico a las serpientes que deje de transpirar si se encuentra ante una o dile que la toque. No puede. Y el que se lo impide es su cavernícola interior. En este caso lo vemos claro pero es que, si analizamos nuestro comportamiento en global, los ancestros siempre están allí, en la trastienda. Cuando sudamos en el examen, cuando comemos, cuando estamos tristes, alegres, cuando vamos al gimnasio... a todas horas.

Los publicistas lo saben bien. En sus anuncios se dirigen directamente a ese hombre de las cuevas. ¿Quién compra las colonias para hombres? Las mujeres. Somos nosotras las que se las regalamos. Así que los especialistas en *marketing* le sugieren el mensaje a nuestra *cromañona* particular. En algunos de los anuncios de perfumes, la imagen es la de un hombre fuerte, con más o menos ropa (seguro que la *cromañona* lo prefiere con poco atuendo), sujetando en sus poderosos brazos musculados a un tierno, muy tierno bebé. Esa imagen puede con nosotras. Los publicistas saben algo que los estudios de laboratorio mostraron mucho tiempo atrás y es que las

féminas dilatamos las pupilas ante imágenes de varones potentes abrazando niños pequeñitos. ¿Por qué? La respuesta surge sola si miramos hacia atrás. Nuestra pulsión más primaria es que nuestros genes continúen y, para hacerlo, no solo necesitamos sexo (cosa que los publicistas saben bien; el sexo aparece hasta para vendernos un bolígrafo) sino que también es preciso proteger nuestros genes. Y quién mejor para hacerlo que ese joven musculado tan tierno y al que le gustan tanto los bebés. Con él nuestro hijo estaría a salvo.

Así que cuando vamos a la perfumería y elegimos ese perfume, no lo estamos escogiendo nosotras, ¡lo está comprando nuestra cromañona! ¿Dónde queda el libre albedrío?

Una batalla perdida

Todo lo emocional es muy ancestral pero nos autodenominamos *sapiens* por algo, ¿no? Nuestro córtex, que fue lo último en aparecer en esa peripecia evolutiva, parece que piensa más, que es más racional y quizá esté más libre de las manías, pulsiones, obsesiones y miedos de nuestro cavernícola.

Si el córtex es nuestro rincón más racional, la amígdala es el más emocional. ¿Cómo interactúan? Es una interacción constante y complicadísima. ¿Qué estructura cerebral incide más en la otra? Para contestar no hace falta escanear el cerebro, basta con contemplar a alguien enamorado de la persona equivocada. Por mucho que su razón le grite que no le conviene o que nunca será correspondido, que es absurdo ese sufrimiento desgarradoramente dulce que siente por él o ella, no puede evitar que su corazón se derrita poco a poco. Y es que, como afirma Joseph LeDoux, uno de los más prestigiosos neurocientíficos actuales, «el cerebro es emocional porque existen más vías de la amígdala hacia el córtex que a la inversa». Las emociones lo tienen muy fácil para influir en nuestros pensamientos. La razón lo tiene más complicado para manejar al «corazón». Así que, si nos hemos enamorado de la persona equivocada, nos toca sufrir. Un sufrimiento no elegido.

Entre el mono saltarín que tenemos dentro del cráneo y el cavernícola instalado en nuestras emociones, no nos queda mucho espacio por donde movernos para usar nuestra libertad.

LA JAULA DE LAS CREENCIAS

«Denme una docena de infantes saludables, bien formados y mi propio mundo especificado para criarlos y les garantizo que, escogiendo a cualquiera de ellos al azar, puedo entrenarlo para convertirlo en cualquier tipo de especialista que me diera la gana elegir —médico, abogado, artista, comerciante, mendigo o ladrón— a pesar del talento, aficiones, tendencias, habilidades, vocaciones y raza de sus antepasados.»

John Broadus Watson

En la televisión emiten una película antigua, un musical. Nos encanta cómo los protagonistas bailan claqué. Lo hacen con tanta soltura, van tan sincronizados, se les ve tan felices que una vez más pensamos que deberíamos apuntarnos a un curso para aprender a taconear alegremente como ellos. Nuestros pensamientos quedan interrumpidos por una llamada de teléfono. Nos telefonan desde la otra punta del país. Al otro lado de la línea empieza a hablar un desconocido. Es tan rocambolesco lo que nos cuenta que no lo acabamos de procesar. Poco a poco nuestras neuronas comprenden que el que nos habla es nuestro hermano gemelo univitelino del que desconocíamos su existencia. Por lo que se ve, al nacer fuimos separados y adoptados por familias distintas. Las coincidencias nos ponen los pelos de punta. Tenemos la misma profesión, nos casamos el mismo año, tenemos un perro al que le pusimos el mismo nombre, nos chifla el aeromodelismo y, además, nuestro hermano se apuntó a un curso de claqué la semana pasada. Por muy increíble que parezca, se han dado muchos casos similares. Y ante este hipotético hecho, Steven Pinker, catedrático y gran experto en la mente humana, arroja una inquietante pregunta: «¿Qué grado de criterio propio tuvo ese “nosotros” que tomó la decisión, si el resultado se podría haber predicho de antemano, al menos de forma probabilística, a partir de unos sucesos que ocurrieron en las trompas de Falopio de nuestra madre hace ya bastantes años?».

Entre dos determinismos

La verdad es que, aunque los genes pesan mucho, los psicólogos hemos «pasado» bastante de ellos. Los primeros conductistas fueron

quienes enfatizaron que en donde nos deberíamos centrar es en el aprendizaje. Aunque vengamos marcados, lo que nos sucede a lo largo de la vida intensifica o reduce las tendencias genéticas. Por eso Watson, padre del conductismo, nos decía que él, a través de la enseñanza, era capaz de convertir a cualquier niño en abogado o ladrón.

La idea de la determinación genética no nos gusta. De entrada es injusta, poco democrática. Venir marcados de serie no nos ofrece las mismas posibilidades a todos. Nos quita libertad. En Facebook abundan las frases del estilo: «escoge tu actitud», «reescribe tu historia como tú quieras», «eres dueño de tu futuro». No navega por la red social ninguna frase del estilo: «tus genes te limitan». Pero aunque nos queramos alejar de la injusticia genética y nos inclinemos a pensar que lo que causa nuestro comportamiento es lo que hemos aprendido durante la vida, en el sentido de Watson, la idea no deja de ser también determinista. Simplemente cambiamos una causa por otra: la herencia por el ambiente.

El ambiente, la sociedad, nos va insertando creencias y valores en el cerebro. Y son las que constituyen las premisas de nuestros razonamientos. ¿Qué es la lógica? Los silogismos son su esqueleto. Los deductivos parten de una premisa general. Por ejemplo: Todos los hombres son mortales/ Juan es hombre/ luego Juan es mortal. Si yo soy madre en una sociedad empapada de valores judeocristianos puedo a través de la lógica llegar a la siguiente conclusión: Todas las madres deben sacrificarse y esforzarse por sus hijos al máximo, dejando sus necesidades a un lado/ yo soy madre/ luego yo... acabo estresada, agotada y neurótica. Pero la deducción ha sido de lo más lógica.

Las emociones no las elegimos pero, cuando vamos por la vía de la razón, de la deducción, nos damos cuenta que los pensamientos tampoco porque parten de unas premisas arbitrarias, sociales, familiares, grabadas a fuego lento en nuestras células.

Como decía Silvia Mendlewicz: «No pienso lo que quiero, pienso lo que puedo». Las creencias no las elegimos. Y no somos conscientes de su poder, no solo sobre nuestro comportamiento sino también sobre nuestro cuerpo, nuestra salud. Para comercializar un medicamento, primero es necesario llevar a cabo una in-

investigación que compruebe su efectividad. Con este fin, no solo se prescribe el medicamento a un grupo de enfermos y se analiza el porcentaje de curaciones, sino que este conjunto de pacientes se compara con otro al que se le ha dado un placebo. Esto es, un «medicamento» sin principio activo, una pastilla de azúcar. Y se considera que el fármaco tiene efecto si el porcentaje de curaciones en el grupo experimental es mayor que en el grupo placebo. Lo que resulta curioso es que, en la mayoría de estudios, en el grupo placebo siempre hay un porcentaje de personas que se curan.

Por mucho empeño que le pongamos, no podemos dirigir nuestras creencias por donde queramos. Creemos en lo que creemos, no podemos creer en otra cosa a golpe de voluntad. Lo rocambolesco es que el otro nos puede hacer variar las percepciones y creencias a su antojo si conoce lo suficiente el mecanismo de nuestra mente. He aquí a los mentalistas y magos que nos hacen elegir la carta que a ellos les apetece o contemplar algo imposible. En sus manos somos auténticos bebés. Con el libre albedrío muy despistado. Y lo consiguen dominando unas pocas reglas simples que nos gobiernan.

Los maestros de la magia manipulan nuestra atención, saben que nuestro cerebro no se puede enfocar en varios estímulos a la vez. Nos llevan a un punto mientras hacen el cambiazo en otro. También saben que la percepción puede ser alterada con información falsa posterior. Por ejemplo, el mago nos pide que de un mazo de cartas que hemos partido en dos, elijamos una de la pila de la izquierda. Antes de mezclar y adivinar cuál es, nos comenta: «elegiste cualquier carta que querías ¿verdad?». Sin embargo, no existió esa posibilidad porque nunca se nos ofreció una carta del montón derecho. Nos da la sensación que hemos elegido la carta a nuestro antojo, pero no es así. Se aprovechan del conocimiento de estos y otros mecanismos cerebrales.

Por muy oculto que tengamos al niño interior, por muy ejecutivo agresivo, ingeniero de caminos, neurocirujano, físico cuántico que seamos nuestra inocencia sale a flote cuando estamos ante un mago. La cara de asombro es inevitable. Y esa estupefacción de ver cosas imposibles se da porque nuestra cabeza insiste en el libre albedrío y en que tenemos razón. Nos resistimos a creer que nos pueden

manipular. Y si no partimos de esa manipulación, la disonancia cognitiva que se genera entre la realidad que nos presentan y la que debería ser es tan abismal que la cara de tontos no la podemos evitar.

LA ILUSIÓN DE DECIDIR

«Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino.»

Carl Gustav Jung

Días atrás estaba en una reunión. Uno de mis compañeros empezó a atacar verbalmente a otros, de forma injusta (desde mi perspectiva). Los pobres se defendían dócilmente pero él seguía mordíendoles la yugular. Me sentía fatal como espectadora. De pronto me vi a mí misma de pie dirigiéndome hacia la puerta. «Anda me estoy yendo», pensé. Entonces cogí mis cosas, mascullé una excusa y me fui. ¡Yo no lo había decidido! De hecho, si hubiera pensado si me iba o no, seguramente mi responsabilidad no me hubiera permitido marchar. De todas formas estoy contenta de haberme ido, creo que mi inconsciente es más listo que mi responsabilidad.

El caso es que le conté esa decisión no tomada a una querida compañera y amiga, también profesora de psicología, y ella me soltó: «¡Libet!». Se refería a uno de los primeros trabajos llevados a cabo sobre la toma de decisiones inconscientes. Benjamin Libet, Elwood Wright y Curtis Gleason fueron sus autores. Los sujetos experimentales debían apretar una tecla y mirar un cronómetro que tenían delante para indicar en qué momento habían decidido apretarla. Es decir, tenían que señalar en qué posición se hallaba la aguja del cronómetro al tomar la decisión. Para entender los resultados hemos de saber que, antes de flexionar un dedo (unos 550 milisegundos antes del movimiento), en el cerebro se produce una determinada actividad eléctrica denominada «potencial de disposición». El sorprendente resultado fue que la decisión se tomó 350 milisegundos después del potencial de disposición. Resumiendo: nuestro cerebro se dispone a mover el dedo (potencial de disposición), lue-

go nos da la sensación de que lo decidimos conscientemente (el momento en que miramos el cronómetro) y finalmente lo movemos.

Este estudio nos muestra que, cuando pensamos que estamos tomando una decisión, en realidad no hacemos más que contemplar una especie de vídeo interno retardado (concretamente 350 milisegundos) de la auténtica decisión que tuvo lugar inconscientemente en nuestro cerebro.

La genética, la evolución, el condicionamiento social son grandes temas. Tan enormes que parece que se quedan fuera de nuestras minúsculas decisiones. A grandes rasgos, sabemos que estamos condicionados para hacer esto o aquello pero, en el fondo del fondo, yo soy libre para elegir entre las pequeñeces de mi vida. Si mi cena con Isabel Coixet saltará de la fantasía a la realidad, se trasladaría directamente a una terraza con excelentes vistas nocturnas de Barcelona. Allí, ante la carta me encontraría con el dilema de elegir entre almejas a la marinera y filete a la pimienta verde. Mi consciencia sabe que ambos platos me gustan, a mi cavernícola interior creo que le daría igual cuál eligiese con tal de que comiera. La sociedad no me presionaría mucho hacia un plato u otro. Sería una decisión libre. Pero Libet nos dice que cuando, al final, yo escogiera las almejas a la marinera, mi inconsciente lo habría hecho antes que yo. ¡Buf!

Álvaro Pascual-Leone llevó a cabo un experimento en el que también podemos comprobar la insoportable levedad del ser. La poca cosa que somos a nivel de entender nuestras propias acciones. En él pudo ver que, cuando a sujetos diestros se les pide que muevan una mano, el 60% elige la mano derecha, es decir, solo el 40% mueven la izquierda pero, si se les estimula magnéticamente el hemisferio derecho (responsable del lado izquierdo del cuerpo), el 80% mueven la izquierda. Lo divertido es que aunque el movimiento de la mano está claramente influenciado por la estimulación cerebral, los manipulados creen que han elegido libremente.

Más cómicas todavía son las explicaciones que daban los sujetos experimentales de la investigación de Petter Johansson. A estos individuos se les enseñaban dos fotografías con caras y debían indicar cuál de las dos les resultaba más atractiva. Entonces el experimentador, como un mago adiestrado, hacía el cambiazo. Si por

ejemplo el conejito de indias había elegido una mujer sin gafas, se le enseñaba la fotografía de la fémina con lentes como si fuera esta la que hubiera elegido previamente. Y se le preguntaba ¿Por qué la has escogido? ¿Por qué te parece más atractiva? El 70% no se dio cuenta del cambio y empezó a argumentar, de esa manera tan solemne que tenemos los humanos cuando se trata de justificarnos, el motivo que lo había llevado a elegir una mujer con gafas. Justificaban la imagen que no habían elegido. Racionalización a posteriori pura y dura. Nuestra santa inocencia al descubierto.

Lo increíble es que podría existir una biblioteca llena de libros en los que en cada página se explicara un experimento, una observación, una anécdota, un dato que mostrara cómo podemos ser manipulados por nuestro mono, nuestro cavernícola, los magos, la sociedad, los experimentadores, el color del papel de la habitación, lo que nuestro cerebro capta de lo que están diciendo en la radio mientras no le prestamos atención...

«La vida no la gobiernan ni la voluntad ni la intención. La vida es una cuestión de nervios, de fibras y de células lentamente elaboradas en las que se esconde el pensamiento y donde la pasión tiene sus sueños. Quizá te imagines que estás a salvo y te crees fuerte. Pero un matiz causal de color en una habitación o en el cielo de la mañana, o un perfume particular que una vez te gustó y que te trae sutiles recuerdos, un verso de un poema olvidado con el que de nuevo tropiezas, una candencia de una obra musical que hayas dejado de tocar... Te digo, Dorian que es de cosas como esas de las que dependen nuestras vidas.»

El retrato de Dorian Gray, Oscar Wilde

¿DIOS JUEGA A LOS DADOS?

«Schopenhauer dice que un humano puede hacer muy bien lo que quiera, pero no puede querer lo que quiere, esta idea me acompaña en todas las circunstancias de mi vida y me reconcilia con las acciones de los humanos.»

Albert Einstein

Durante veinte años, se dice rápido, impartí la asignatura de Principios de Psicología a una multitud de estudiantes que entraban entusiasmados a la carrera de psicología. Al principio, yo era tan joven como ellos, acababa de licenciarme, al final... también (por dentro). Bromas aparte, tengo un grato recuerdo, entrañable. Los profesores de psicología tenemos la manía de, en primer lugar, demostrar a nuestros alumnos que la psicología es una ciencia. Si no, no nos quedamos tranquilos. Y yo también la tenía. Así que lo que primero que les explicaba es qué características debe cumplir una disciplina para poder denominarse científica. La explicación se basaba en el libro de mi muy querido profesor Ramón Bayés: *Una introducción al método científico*.

Les contaba que los objetivos de la ciencia son: describir, explicar, predecir y controlar los fenómenos naturales. Esto es, conocidas sus características, buscar sus causas y una vez descubiertas intentar predecir el fenómeno y, si es posible, controlarlo. Si estudiamos los terremotos, debemos primero describirlos para pasar después a buscar sus causas. Una vez descubierto que se producen por la liberación de energía acumulada en forma de ondas sísmicas podremos ya predecir su ocurrencia. En fin, que si somos científicos tenemos que creer que los fenómenos están causados, porque nuestro objetivo es ir a hallar las causas. Esto es, debemos creer en el determinismo, en que los fenómenos tienen causas, si no sería absurdo ir a buscar algo en lo que no creemos.

Si hablamos de terremotos, el determinismo se ve claro. El problema surge al referirnos a nosotros mismos. Creer que estamos causados, esto es, determinados, no es muy romántico. De repente nos sentimos robots. Este punto provocaba ardientes debates entre mis alumnos. La clase se partía en dos: los fanáticos de la ciencia y los bohemios soñadores de libertad. Entonces yo, con mi misión de profesora, espoleaba a los liberales, que eran la mayoría, para incendiar más el debate. Y para hacerlo me ponía en la piel del demonio de Laplace.

Este demonio, que dicho sea de paso no era malo, habitaba en la cabeza de Laplace, físico y matemático francés y una de las principales figuras en el desarrollo de la mecánica newtoniana. Co-

mo buen científico, creía firmemente que todos los fenómenos de la naturaleza, incluido el comportamiento humano, podían explicarse y predecirse a partir de las leyes de Newton. Laplace imaginó a un demonio que tuviera la capacidad de conocer todas y cada una de las partículas del universo en un momento dado y que encima dominara las leyes de Newton. Ese demonio, pues, podría calcularlas y saber cual sería la posición de todas ellas en cualquier momento futuro, predecirlas. De esta forma este demonio sabio, podría predecir no solo el lugar donde estaría cualquier planeta en cualquier instante, sino lo que estaría haciendo cada una de las hormigas (y por tanto de los *sapiens*) de este planeta.

Este demonio solo existía dentro del cráneo de Laplace pero eso da lo mismo. El caso es que podría existir y podría saber dónde vamos a ir de vacaciones de aquí a tres veranos. Con lo cual el lugar ya está decidido. Libet nos decía que nuestro inconsciente decide 350 ms antes, pero es que el demonio se ríe de estos milisegundos. Parece que desde la misma explosión del *big bang* todos los dados ya están echados. Laplace, como todos los deterministas, nos dice que esa sensación tan nuestra de que somos libres se queda tan solo en una ilusión.

Einstein, el icono de la ciencia y el determinismo, en una carta a Rabindranath Tagore le decía que si la Luna fuese dotada de autoconciencia estaría perfectamente convencida de que su camino alrededor de la Tierra es fruto de una decisión libre. Y añadió que un ser superior dotado de una inteligencia perfecta se reiría de la ilusión de los hombres que creen que actúan de acuerdo a su libre albedrío. El místico hindú le replicó, curiosamente también amparándose en la ciencia (en el azar infinitesimal descubierto por los físicos), que la libertad existe. Parece que en el núcleo del huevo científico se encuentra muy escondida la indeterminación, la libertad.

Los hombres de ciencia se encuentran ante un inmenso puzzle con dos tipos de piezas tan distintas que no adivinan cómo algún día las podrán encajar. Por un lado, se encuentran unas piezas enormes, los grandes fenómenos naturales, que parecen explicarse por la física clásica, donde hay un orden, unas causas y unas consecuencias. Por otro existen unas piezas pequeñas, las partículas subató-

micas, que van a su aire, no se dejan atrapar en una ecuación, son impredecibles. La física clásica y la cuántica no encuentran la manera de acoplarse. Parece que existen unas leyes para los fenómenos a gran escala que son inaplicables al mundo diminuto.

Uno de los fenómenos más sorprendentes de la física cuántica es la presencia de unas correlaciones entre partículas cuánticas que no pueden ser explicadas desde el punto de vista de la física clásica. Parece que las partículas subatómicas, una vez «enredadas», pasan a comportarse como si fueran una sola, incluso después de haber sido separadas. Este fenómeno solo se explica a través de la existencia de influencias instantáneas entre partículas distantes. Esta correlación instantánea viola tanto el concepto de causa-efecto como nuestra comprensión del espacio y el tiempo. Cuanta razón tenía Niels Bohr, el premio Nobel, al afirmar: «Si alguien NO queda confundido por la física cuántica es porque no la entiende».

Parece mentira que la libertad, nuestra grandiosa libertad, tengamos que buscarla en un espacio tan diminuto como dentro de los átomos. Nos hemos pasado la vida buscándola en la infinitud del universo y resulta que quizá esté escondida dentro de los electrones. Un chiste cósmico.

LA LIBERTAD QUE VIENE DE DENTRO

«Una vez que se ha hecho todo lo que se pudo hacer, queda todavía lo que se podría hacer si uno tuviera conocimiento de ello. Pero ¿cuánto sabe el hombre de sí mismo?»

Carl Gustav Jung

En la parte de atrás de mi jardín tengo un estanque. Por sus dimensiones mejor sería definirlo como un charco. En él viven dos pececitos rojos. Cuando los compré, el vendedor me dijo que los de esa especie eran muy sociables. Me hizo gracia. Nunca habría pensado que los peces fueran sociables. Pero sí, el vendedor tenía razón. Siempre van juntos a todos los rincones de su minúsculo mundo. Se mueven sincronizados. El caso es que, aparte de sociables, creo

que son felices. Lo pienso sobre todo cuando les pongo la manguera con un chorrito de agua cayendo a modo de cascada. Bailan alrededor de las burbujas. Creo que les encanta. Muchas veces, cuando los observo, mi mente se pone en modo místico-científico.

¿Qué deben pensar cuando les cae el chorrito de agua? Obviamente pensar no creo que piensen mucho, pero yo entro en mi mundo de fantasías y les otorgo una inteligencia humana. Entonces imagino que, para entender algo tan inexplicable que viene de fuera de su mundo y que parece que no sigue unas reglas muy pautadas (nunca hago el ritual de la manguera ni a la misma hora, ni el mismo día), piensan que soy Dios. ¿Cómo lo van a explicar, si no?

También hipotetizo que pueden llegar a entender las variables que rigen su mundo acuático, que pueden llegar a conocer las causas de lo que pasa en su menudo universo e incluso a predecir los pequeños fenómenos del charco. Pero ellos lo que no saben es que el agua que forma su universo se puede presentar de varias formas aparte de líquida. Puede ser sólida cuando está helada o gaseosa cuando se evapora. Quiero decir que ellos pueden llegar a descubrir unas leyes para el agua líquida pero desconocen que eso es solo uno de los posibles estados del agua. Por tanto sus leyes son parciales, no lo explican todo. Los peces se pueden sentir orgullosos de cómo predicen su mundo pero, en realidad, su visión es limitadísima. Los peces de mi mini-estanque me recuerdan a alguien...

Una cuestión en el fondo secundaria

¿Qué les decía a mis alumnos para concluir el debate del determinismo? Pues que de momento nadie puede demostrar que todo está causado, igual que nadie puede demostrar que existe la indeterminación. Les comentaba que las discusiones sobre si el mundo y nosotros estamos totalmente determinados o no son muy parecidas a la gran cuestión sobre la existencia de Dios. Es casi una cuestión de fe o de sentimiento porque la razón no nos lleva a una conclusión absoluta, incluso la ciencia nos despista. Entonces añadía que ellos, como futuros psicólogos, independientemente de que esa sensación subjetiva de libertad sea real o una mera ilusión, tenían que centrarse en descubrir las causas de los males de sus pa-

cientes y tratarlas. Y debían emplear una mentalidad científica para analizar el comportamiento del hombre porque, como dijo Einstein, aunque la ciencia a veces parece una herramienta infantil, es la mejor que poseemos.

Vivimos dentro de nuestras cabezas. En la subjetividad. La libertad que sentimos es subjetiva. Si tiene correlato o no con algo real, si se escapa o no de las leyes deterministas, es una cuestión metafísica. Por tanto, como estamos aquí, tenemos que decidir y elegir. Debemos jugar al juego de la libertad. Si no corremos el peligro de creer en el destino, sentarnos y esperar a ver qué nos trae. Quedarnos quietos no nos haría muy felices. Y la felicidad es lo único que tiene sentido por sí misma. A mis peces se les ve felices y me parece que ellos tampoco han llegado a ninguna conclusión definitiva sobre el determinismo.

Lo que ocurre es que si nos vamos al terreno de la felicidad nos volvemos a topar con la libertad. Felicidad y libertad son dos conceptos que siempre han ido unidos. A este nivel, la libertad se enmarca dentro de otras coordenadas. Se encuadra dentro de nuestra subjetividad, de nuestro sentimiento. Aquí nos importa la libertad tal como la concebimos cuando, por ejemplo, decimos «los niños se han ido de colonias, ¡que libre me siento!», o «desde que me divorcié me siento liberada». Bajamos un escalón.

Pero, ¿dónde está la libertad?

En este escalón, vuelven a cobrar sentido las frases que circulan por Facebook tipo «hoy no sabía qué ponerme y me he puesto feliz», «esta mañana elige tu actitud» (tienen sentido después de pasar por un necesario proceso de matización). ¿Por qué proliferan tanto las citas de este estilo? Pues porque andamos perdidos, despistados, buscando la felicidad y la libertad en sitios equivocados. La sociedad de consumo parte de una premisa que solo es parcialmente correcta. Este supuesto es que a más libertad, más felicidad. En este sentido la idea parece adecuada. El error es cómo se ha entendido la libertad. El consumismo ha partido de la base de que cuantos más productos tengamos entre los que escoger, cuantas más opciones, más libertad y, por tanto, mayor felicidad.

En su lúcido libro *Por qué más es menos*, el psicólogo Barry Schwartz parte de la premisa de que el aumento de la depresión en el mundo desarrollado es consecuencia directa del aumento de opciones (más productos, más servicios...). Analiza todas las desventajas que comporta entrar en un supermercado y encontrarnos con tantos tipos de champú: para cabellos grasos, secos, normales, para dar volumen, para estirar, anti-caspa, con keratina, sin keratina, con suavizante incorporado, para cabellos teñidos, para cabellos rizados... infinidad. Y para cada una de las modalidades existe más de una marca. Nuestro cavernícola se vuelve loco y se pregunta para qué queremos limpiarnos con tanta exquisitez el pelo.

Tenemos suerte de la rutina que normalmente nos dirige al mismo tipo de champú y lo compra sin tener que tomar decisiones pero, si tenemos que enfrentarnos a esas estanterías kilométricas y elegir, el estrés va infiltrándose célula a célula. Primero porque nos hace perder un tiempo precioso, esos minutos tan valiosos que necesitamos para hacer la cena se nos están escapando contemplando los champús. Además, tantos tipos específicos de jabón nos hacen aumentar nuestras expectativas; escojo este porque se me irá la caspa y, además, es caro, así que seguro que funciona. Y ya sabemos que, cuanto más altas son las expectativas, de más alto será la caída. Encima, si el champú escogido realmente no tiene el efecto prometido nos podemos sentir culpables, además de frustrados, por haber gastado tanto dinero.

Y si, hartos de tanto champú y tanta comercialización, decidimos en un futuro no elegirlo con tanto esmero y nos enfocamos a ir al más barato y pasar de todo. Incluso en este caso, todas las opciones disponibles siguen en la estantería y no solo en la del supermercado, sino también en nuestra estantería mental, ocupando espacio. De vez en cuando puede asaltarnos la idea de que quizá si compráramos otro champú nuestro cabello tendría más brillo. Y necesitaremos energía para volver a sumergir esa idea en el lugar del inconsciente de donde ha salido. Tanta opción molesta inconscientemente incluso al obviarla. Si esto es lo que puede pasar por la simple compra de un champú, ¿qué pasa cuando hemos de elegir

un tratamiento médico (alopático, homeopático, natural, visualizaciones y todo tipo de elixires)? El sufrimiento está garantizado al cien por cien.

Un pequeño cuento

Estamos buscando la libertad fuera, en las opciones, cuando los sabios de todos los tiempos nos indican que se encuentra dentro. Aquí va un cuento retocado por mí:

«Al principio de los tiempos unos duendecillos muy sabios vivían en la tierra. Un día, uno de los más jóvenes vino corriendo desde el bosque muy asustado y se dirigió a todos los de la tribu.

—Me acabo de enterar de que este planeta pronto será habitado por personas. ¿Qué vamos a hacer con la LIBERTAD?

Y el más anciano y sabio contestó:

—Esconderemos a la libertad en algún sitio donde ellos nunca puedan encontrarla.

Entonces llamaron a todos los miembros del clan para deliberar sobre dónde podrían ocultarla.

—Ya sé, podemos hacer un agujero muy profundo y enterrar allí la libertad.

—No —dijo otro—, lo humanos inventarán excavadoras y la encontrarán.

—Pues podemos situarla en la montaña más alta del planeta.

—Tampoco —replicaron—, porque las personas aprenderán a escalar y a volar.

—Tengo una idea —dijo un tercero—, la podemos poner en el fondo del mar.

—No es una buena solución —contestó otro duendecillo—, porque inventarán el submarino.

—¿Y en la luna?

—La luna no es un buen escondrijo porque gracias a los cohetes que diseñarán podrán llegar hasta ella.

Cuando ya estaban todos alicaídos porque veían que les iban a robar la LIBERTAD, el ancianito sabio dijo:

—No os preocupéis, existe un lugar donde a ellos nunca, nunca se les ocurrirá mirar... y es dentro de su corazón.»

Creo que probablemente en ese tiempo remoto también existió un duende físico cuántico que decidió esconderla con más precisión en las partículas subatómicas de nuestro corazón.

Y una historia desgarradora

A la misma conclusión a la que llegó el duende sabio, llegó Viktor Frankl cuando estaba preso en un campo de concentración nazi. Frankl fue un neurólogo y psiquiatra austriaco de origen judío. En otoño de 1942, junto a su esposa y sus padres, fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt y, posteriormente, a Auschwitz, Kaufering y Türkheim. Fue liberado en 1945 por el ejército norteamericano. Sobrevivió al Holocausto pero tanto su esposa como sus padres fallecieron en los campos de concentración. Sabemos que los horrores que tuvo que vivir Frankl fueron inconmensurables. A veces, cualquier pequeñez nos hace sufrir lo indecible. Si multiplicamos ese sufrimiento por el hambre, la humillación, el miedo, la tristeza, la congelación, las picaduras insufribles de las pulgas, el olor concentrado de los barracones, el desgarrar de las pérdidas... comprendemos que ese dolor es inimaginable para el resto de los humanos que no estuvo allí. En su conmovedor libro *El hombre en busca de sentido*, narra su historia. Algunas escenas, que podrían parecer nimias comparadas con los horrores que vivían, sitúan al lector en esa pesadilla real. Cuenta que incluso echaba de menos poder apretar el interruptor de la luz. Añoraba tomar una decisión tan minúscula como que la luz estuviera encendida o apagada. La potencia de este detalle, enmarcado en tal brutalidad, resulta desgarradora.

Frankl encontró la libertad que le extirparon los nazis dentro del corazón. Estas son sus palabras: «si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento». Frankl, a través de la observación de sus compañeros y de una abismal introspección,

creó la logoterapia basada en esta premisa humana. Una terapia psicológica que ha ayudado y sigue ayudando a millones de personas.

Frankl era creyente judaico y pensaba que la psicología debía tener en cuenta la dimensión espiritual del hombre. La libertad entra en el ser humano a través de la espiritualidad según muchas visiones creyentes y místicas. Emilio Carrillo, que a través de sus charlas y libros espirituales ayuda a muchas personas, habla del «instante sagrado». Es ese momento en que en lugar de reaccionar podemos parar y elegir consciente y libremente. La que decide es nuestra consciencia. Según las visiones más espirituales esa consciencia es más sobrehumana, va más allá de la conciencia que entendemos desde la psicología. Es el alma libre la que elige.

Anthony de Mello era jesuita y psicólogo. En su libro *Despierta* cuenta su dilema cuando se encontraba ante un paciente que sufría. A veces no sabía si ayudarlo desde el punto de vista espiritual o psicológico. Y es que estas dos vías pueden estar fundidas para algunas personas, como para Frankl, o diferenciadas. La visión espiritual no es necesaria para creer que el ser humano puede aumentar su libertad.

Libertad limitada

Los psicólogos conocemos bien los determinantes de nuestra conducta. El mono, el cavernícola, la sociedad... Y concebimos la libertad justamente en la desprogramación de estos condicionantes. Darse cuenta. Darse cuenta de que eso tan importante que nos han inculcado, en realidad no lo es. Darse cuenta de que no se debe intentar agradar a todo el mundo. Darse cuenta de que la obsesión por la delgadez viene de una imposición social. Darse cuenta de que lo que quiere una madre para su hijo no es lo que él quiere. Darse cuenta y desaprender. Eso sería la libertad. No es una libertad tan total como la que se concibe desde un punto de vista espiritual, sería un abanico que se va abriendo. Nunca del todo. Y darse cuenta de que no se puede abrir completamente hasta el infinito y que a los humanos siempre nos acompañará el sufrimiento. La aceptación bien integrada de ese dolor, es lo que paradójicamente nos puede hacer más felices.

UNA CENA ENTRE AMIGAS

Meses atrás leí la maravillosa novela de Rosa Montero *La ridícula idea de no volver a verte*. Uno de los pasajes me impactó y creo que es un buen colofón:

«... Cuando era más joven, de hecho hasta hace poco, aspiraba como novelista a la grandeza; a elevarme como un águila y escribir el gran libro sobre la condición humana. Ahora en cambio, aspiro simple y modestamente a la libertad; si consiguiera ser verdaderamente libre escribiendo, libre del yo consciente, de los mandatos heredados, de la supeditación a la mirada de los otros, de la propia ambición, del deseo de elevarme como un águila, de mis miedos y mis dudas y mis deudas y mis mezquindades, entonces lograría descender hasta el fondo de mi inconsciente y quizá pudiera escuchar por un instante la canción colectiva. Porque muy dentro de mí estamos todos. Solo siendo absolutamente libre se puede bailar bien, se puede hacer bien el amor y se puede escribir bien. Actividades todas ellas importantísimas. Y entonces me preguntarás: ¿estás siendo de verdad libre en este texto que ahora estás haciendo? Y yo te contesto: Pues no. Tampoco aquí. Pero me esfuerzo.»

Ahora pienso que seguramente Isabel Coixet invitará también a Rosa Montero e iremos a cenar juntas las tres. La tertulia será magnífica y, encima, en la mesa de al lado estarán sentados tres atractivos varones que nos pedirán acompañarnos. Y si se da el caso de que tengo que escoger la compañía de uno de los tres, no sé si seré yo quién lo haga o mi inconsciente, no sé cuán libre seré en mi decisión, pero me da lo mismo.

