

«El libro de psicología más emocionante y trascendental
que se ha escrito en los últimos veinte años.» JOHN GOTTMAN

JOHN BARGH

¿POR QUÉ
HACEMOS
LO QUE
HACEMOS?



«El libro de psicología más emocionante y trascendental
que se ha escrito en los últimos veinte años.» JOHN GOTTMAN

JOHN BARGH
¿POR QUÉ
HACEMOS
LO QUE
HACEMOS?



B

¿POR QUE HACEMOS LO QUE HACEMOS?

John Bargh

Traducción de Sonia Tapia

Para Danielle, mi superhéroe

INTRODUCCIÓN

EL TÚNEL DEL TIEMPO

La distinción entre pasado, presente y futuro es solo una ilusión de tozuda persistencia.

Albert Einstein

En la universidad estudié en primer lugar Psicología y en segundo lugar a Led Zeppelin. O lo mismo fue al revés.

Estábamos en mitad de los años setenta, y yo era estudiante de la Universidad de Illinois en Champaign-Urbana. Cuando no estaba trabajando en un laboratorio de investigación del Departamento de Psicología, andaba por la cadena de radio FM que llevaban los estudiantes, la WPGU, donde hacía de DJ nocturno. Para pinchar discos hace falta algo más que pura técnica, sobre todo allá en los tiempos predigitales del vinilo. Es un arte que requiere a la vez intuición y experiencia, y tuve que meter la pata varias veces en directo antes de poder por fin relajarme en mi cabina insonorizada. Para poner bien una nueva canción, hay que sincronizar su ritmo, e incluso la clave musical, con la del tema

que se está acabando. Como dos personas que se encuentran en la puerta de un restaurante mientras una llega y la otra se va, los dos temas se superponen durante unos segundos y esto crea una agradable sensación de continuidad. Una de las cosas que más me gustaba de Led Zeppelin era que los finales a menudo extraños y prolongados me inspiraban para ser más creativo en las transiciones. Mientras «Ramble On» se desvanecía con la voz de Robert Plant cantando «*Mah baby, mah baby, mah baby*» cada vez más tenue, yo superponía la lluvia y los truenos que abren el «*Riders on the Storm*», de los Doors.

Siendo un chico del Medio Oeste que justo empezaba a adivinar lo que quería hacer con su vida, me atrajo la psicología porque prometía un futuro de explicaciones: por qué los seres humanos hacían lo que hacían, tanto lo bueno como lo malo; qué componentes de nuestra mente eran los que determinaban nuestros pensamientos y sentimientos; y lo más intrigante: cómo podíamos utilizar ese profundo pozo de conocimientos para transformarnos a nosotros mismos y nuestro mundo. Por el contrario, la razón de que estuviera tan obsesionado con la música era que eludía cualquier explicación. ¿Por qué me gustaban los grupos que me gustaban? ¿Por qué algunas canciones me ponían el vello de punta o me impulsaban a bailar involuntariamente, mientras que otras me provocaban una absoluta indiferencia? ¿Por qué la música ejercía un efecto tan fuerte sobre mis emociones? La música le hablaba a un oculto rincón de mí mismo que yo no comprendía, pero que claramente existía y era importante. En 1978, cuando me trasladé a Ann Arbor, Michigan, para trabajar en mi doctorado, mi tutor, Robert Zajonc, solía llamarme a su despacho, me enseñaba dos postales de museo con cuadros de arte moderno y me preguntaba cuál me gustaba más. Lo hacía con cuatro o cinco pares de cuadros. Y yo siempre sabía de inmediato

cuál me gustaba más, pero no sabía muy bien explicar por qué.

Bob sonreía ante mi desconcierto.

—Exacto —me decía.

Los psicólogos empezaban a darse cuenta de que existen unos mecanismos ocultos subyacentes que guían o incluso crean nuestros pensamientos y acciones,[1] pero apenas empezaban a comprender qué eran estos mecanismos y cómo funcionan. En otras palabras, una parte importante de lo que nos hace ser como somos seguía sin tener explicación, y aun así tenía un papel fundamental en nuestra experiencia.

Por aquella misma época, a finales de los años setenta, un hombre llamado Michael Gazzaniga iba conduciendo por Nueva Inglaterra en una caravana GMC[2] de ocho metros. Gazzaniga, uno de los padres de la neurociencia moderna, no estaba haciendo un viaje de recreo sin más. El propósito de sus trayectos era visitar a pacientes de callosotomía, es decir, personas a las que, para reducir los ataques epilépticos, les habían cercenado el cuerpo caloso, la banda de fibras nerviosas que unen los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Gazzaniga esperaba aprender algo nuevo del modo en que interactúan las distintas regiones cerebrales. Para ello sentaba al paciente delante de una pantalla que presentaba algunos estímulos al hemisferio derecho del cerebro y otra información al hemisferio izquierdo. Lo típico era que el paciente no fuera consciente de lo que se le presentaba al lado derecho del cerebro, solo de lo que se presentaba al izquierdo.

En algunos estudios, los investigadores presentaban órdenes visuales como «camina» al hemisferio derecho del cerebro, y el paciente de inmediato apartaba la silla de la mesa del ordenador y se disponía a marcharse de la sala. Cuando le preguntaban adónde iba, contestaba algo co-

mo: «Voy a mi casa a por un refresco». A Gazzaniga le llamó mucho la atención la rapidez y la facilidad con la que sus pacientes eran capaces de interpretar y ofrecer explicaciones razonables para unos comportamientos que no habían decidido ni pretendido de forma consciente.

La enorme revelación que Gazzaniga extrajo de sus experimentos fue que los impulsos que motivan muchas de nuestras conductas diarias se originan en procesos mentales de los que no somos conscientes, por más que luego podamos comprenderlos con gran rapidez. Todos sentimos la experiencia subjetiva de la voluntad, pero esta sensación no es una evidencia válida que demuestre que nos hemos comportado de cierta manera por propia voluntad. A todos se nos puede inducir a realizar movimientos de forma involuntaria, como demostró el doctor Wilder Penfield con pacientes de cirugía cerebral en la Universidad McGill, de Montreal, en la década de 1950. El doctor estimulaba un área de la corteza motora, y el brazo de la persona se movía. Luego advertía al paciente de lo que iba a suceder, y el paciente incluso intentaba parar el brazo con el otro y no le era posible[3]. La voluntad consciente no era en absoluto necesaria para el movimiento del brazo; ni siquiera podía impedirlo. Gazzaniga sostenía que la mente consciente da sentido y explicación a posteriori a nuestras conductas generadas inconscientemente, creando una narrativa positiva y plausible sobre lo que hemos hecho y por qué. Obviamente, no hay garantía de que estas explicaciones a posteriori sean acertadas. El descubrimiento de Gazzaniga arrojaba una sorprendente nueva luz sobre el adagio délfico de «Conócete a ti mismo» y generaba nuevas cuestiones sobre la noción del libre albedrío.

En un día cualquiera, ¿cuánto de lo que decimos, sentimos y hacemos está bajo nuestro control consciente? Y lo que es más importante, ¿cuánto de ello no lo está? Y ya lo

más crucial: si comprendiéramos cómo funciona nuestro inconsciente, si supiéramos por qué hacemos lo que hacemos, ¿podríamos finalmente conocernos de verdad a nosotros mismos? ¿Podría nuestra información sobre nuestras motivaciones ocultas dar salida a distintas formas de pensar, de sentir y de actuar? ¿Qué podría significar esto en nuestras vidas?

¿Por qué hacemos lo que hacemos? explora estas cuestiones, así como otras cuantas igual de complejas y urgentes. Pero antes de empezar necesitamos examinar por qué la experiencia humana funciona de esta forma. Una vez que adquiramos el marco adecuado para comprender la interacción entre las operaciones conscientes e inconscientes de nuestra mente, se abrirán ante nosotros nuevas oportunidades. Podemos aprender a sanar heridas, romper hábitos, superar prejuicios, reconstruir relaciones y desenterrar capacidades latentes. Esto, por citar otras dos canciones de Led Zeppelin, es cuando las posibilidades de transformación dejan de estar «Over the Hills and Far Away» para aparecer «In the Light», es decir, cuando dejan, de estar «muy lejos, tras las montañas» para salir a la luz.

Sabemos lo que no sabemos

Mi cuñado Pete es ingeniero aeroespacial. Crecimos los dos juntos en un pueblecito de Champaign, y luego, junto con mi hermana, estudiamos juntos en la Universidad de Illinois. Cuando me marché a la Universidad de Michigan para hacer el posgraduado, él se alistó en la marina y se hizo experto en sistemas de misiles guiados por antena. Es muy inteligente.

Yo llevaba dando clases en la Universidad de Nueva York unos cuantos años en la década de 1980 cuando fui a pasar

unos quince días con mi familia en nuestra cabaña de Leelanau County, Michigan, popularmente llamado el «Dedo Meñique» del estado. En invierno, esta parte del país es una fría e inhóspita extensión de campos nevados y cielos grises, pero durante el verano, todo son lagos relucientes de aguas color Caribe, dunas de arena por las que ruedan niños felices, y humeantes barbacoas y sopas de pescado con un fondo de atardeceres sobre árboles de un verde vivo. Mi padre compró nuestra pequeña cabaña sin calefacción cuando éramos pequeños y durante muchos y muy especiales años pasamos allí el verano entero.

Un día en concreto, la superficie del lago estaba en calma excepto por las ocasionales ondas producidas por unos vientos silenciosos e imperceptibles. Era el descanso perfecto de la ruidosa Nueva York, donde me pasaba las otras cincuenta semanas del año. Mi cuñado y yo éramos bastante madrugadores, de manera que estábamos a solas en el salón tomando un café y viendo la luz de la mañana a través de los ventanales.

—Bueno, cuéntame los últimos y mayores descubrimientos de tu laboratorio —me pidió.

Le expliqué que estábamos descubriendo que la consciencia y la intención no siempre eran el origen de nuestras reacciones ante el mundo que nos rodea.

—Por ejemplo, existe algo llamado el efecto «Cocktail Party»^[4] o atención selectiva. Sucede cuando estás en una fiesta y de pronto oyes a alguien decir tu nombre al otro extremo de la sala. Anteriormente no habías oído nada de lo que había dicho esa persona, y es posible que ni siquiera supieras que estaba en la fiesta. En medio de todo el barullo, estabas filtrándolo todo menos lo que te decía tu interlocutor, y, sin embargo, tu nombre consiguió pasar ese filtro. ¿Por qué tu nombre y ninguna otra cosa? Ese fue nuestro primer estudio, y mostramos que procesamos de mane-

ra automática nuestro nombre y otros aspectos importantes de nuestro autoconcepto sin ni siquiera saberlo.

Mi cuñado me miró con cara de no entender nada. Yo pensé que no me había explicado bien, de manera que proseguí. Le dije que nuestras opiniones sobre los demás —nuestras primeras impresiones, por ejemplo— podían resultar influidas de manera inconsciente, o incluso manipuladas, por las experiencias que hayamos vivido justamente antes de conocer a la otra persona. Yo lo había visto de primera mano en los experimentos que habíamos llevado a cabo en mi laboratorio, y era algo de lo más sorprendente.

—Básicamente, lo que estamos encontrando una y otra vez es que gran parte del modo en que funciona la mente nos es desconocido, y que, además, da forma a nuestra experiencia y nuestro comportamiento sin que nosotros seamos en absoluto conscientes. Lo más emocionante es que a través de nuestros experimentos estamos empezando a detectar esos mecanismos inconscientes, empezamos a «ver» esos patrones invisibles de nuestra mente.

En ese momento Pete me interrumpió moviendo la cabeza.

—Eso no puede ser, John —barbotó—. ¡Yo no recuerdo ni una sola vez en la que tuviera una influencia inconsciente!

Exacto, pensé. Justamente de eso se trata, ¿no? No podía recordar esas ocasiones porque nunca había sido consciente de ellas.

Mi cuñado científico no podía renunciar a su fuerte creencia, basada en la experiencia de toda una vida, de que todo lo que hacía era producto de su decisión consciente. Esto es de lo más comprensible. Nuestra experiencia está, por definición, limitada a aquello de lo que somos conscientes. Y encima, resulta extraño e incluso algo aterrador considerar la posibilidad de que no ejercemos un con-

trol tan firme sobre nuestros actos y pensamientos como nuestra consciencia nos lleva a creer. Es difícil aceptar que hay otras fuerzas moviendo el barco, además del capitán de la consciencia al timón.

Para entender bien cómo operan las influencias inconscientes en nosotros en todo momento del día, debemos reconocer que hay una gran desconexión entre aquello de lo que somos conscientes en un momento dado y todos los demás procesos que suceden en la mente al mismo tiempo. Están pasando muchas más cosas de las que reconocemos. Es como esos gráficos de amplitudes de ondas electromagnéticas, que van de menor a mayor amplitud: solo podemos ver una pequeña fracción de esas longitudes de onda, lo que se llama el espectro visible. Eso no significa que todas las demás longitudes de onda no existan, solo que son invisibles para nosotros: las infrarrojas, las ultravioletas, los rayos X y muchas más. Aunque el ojo humano no perciba esas ondas invisibles de energía, ahora contamos con la tecnología necesaria para detectarlas y medir sus efectos. Lo mismo pasa con nuestros procesos mentales invisibles: tal vez no seamos conscientes de ellos directamente, pero ahora la ciencia es capaz de detectarlos, y nosotros podemos aprender a detectarlos también: aprendiendo a ver lo que está oculto adquirimos un nuevo par de ojos. O tal vez unas gafas nuevas que no sabíamos que necesitábamos. («¡Anda, lo que me estaba perdiendo!») Más aún, no es necesario ser un genio para utilizarlas.

Las tres zonas temporales

Hasta hace poco no era posible probar de manera sistemática y rigurosa cómo influye nuestro inconsciente en nuestros actos y pensamientos. Los científicos solo tenían

teorías, estudios de pacientes clínicos y algunos resultados experimentales poco concluyentes, lo cual, naturalmente, daba pie a un continuo debate. La idea de partes inconscientes de nuestra mente, de procesos mentales que actúan sin que nos demos cuenta, existía mucho antes de Freud.[5] Darwin, por ejemplo, la utilizó repetidamente en su magna obra de 1859, *On the Origin of Species (Sobre el origen de las especies)*, cuando hablaba de que los granjeros y ganaderos utilizaban de manera inconsciente los principios de la selección natural para cultivar mazorcas de maíz más grandes y criar vacas más gordas y ovejas con más lana. Quería decir que ni los granjeros ni los ganaderos eran conscientes de por qué lo que hacían funcionaba ni de los mecanismos subyacentes. Y eran, sobre todo, ajenos a lo que implicaban los mecanismos de la selección natural para las creencias religiosas sobre la creación sobrenatural del mundo y todas sus plantas y animales. Más adelante en el siglo XIX, Eduard von Hartmann publicó un libro llamado *Philosophy of the Unconscious (Filosofía de lo inconsciente)*, que no era más que una incontrolada especulación sobre la mente y sus procesos internos, que no aportaba dato alguno y que, además, carecía de lógica y sentido común. El libro se hizo muy popular y, en 1884, ya había sido reeditado nueve veces. William James, uno de los padres de la psicología moderna, aborrecía la explicación de Von Hartmann, totalmente anticientífica, de las regiones inconscientes de la mente, hasta tal punto que esto provocó su famoso rechazo de lo inconsciente como «un caldo de cultivo de extravagancias».[6] Aunque veinte años más tarde, después de conocer a Sigmund Freud y oírle dar una charla sobre el significado de los sueños, James quedó favorablemente impresionado por el enfoque médico de la mente inconsciente y le dijo a Freud que su trabajo era el futuro de la psicología.[7] James apreciaba los esfuerzos de Freud por ir

más allá de las fáciles especulaciones de salón, a la observación clínica y las intervenciones para aliviar el sufrimiento y los síntomas de sus pacientes.

Pero, entonces, tan solo unos años después de aquel primer y único encuentro entre estos dos titanes de la psicología, James y Freud, se produjo una reacción sísmica en la comunidad científica de la época en contra del estudio de la mente. Los informes conscientes de los participantes en estudios psicológicos sobre sus experiencias internas, lo que se llamó «introspección», no se consideraban una fuente fiable de evidencia, porque la misma persona podía informar de distintas cosas en diferentes momentos ante las mismas circunstancias. De hecho, uno de los temas de este libro es nuestra falta de acceso y conocimiento introspectivo sobre el funcionamiento de nuestra mente.[8] Aun así, los científicos de la época confiaban en que los participantes de sus estudios fueran capaces de informar de manera precisa sobre sus procesos mentales.

En 1913, John B. Watson declaró que la psicología científica debería abandonar cualquier intento de estudiar el pensamiento y la experiencia consciente. Las consecuencias de esto fueron catastróficas. Como escribió Arthur Koestler en su devastadora crítica de 1967 contra el conductismo, *The Ghost in the Machine* (*El fantasma en la máquina*), Watson y los conductistas habían cometido un error lógico colosal que provocó que el estudio de la mente —tanto consciente como inconsciente— quedara excluido de la psicología científica durante los siguientes cincuenta años. Como Koestler advierte, esto sucedió cuando en las otras ciencias, en marcado contraste, se producían enormes avances.[9] La dominante escuela conductista de psicología, tal como la fundó Watson, sostenía que el ser humano es enteramente el producto de su entorno. Lo que vemos, oímos y tocamos —y poco más— determina lo que hace-