

Nadie piensa solo

escrito por Juana Botero

“No dejes que tus pensamientos o tu autonomía mental se vean influidos por el poder hipnótico de la mente grupal”

Seneca

A veces siento que me agobio, me invade la ansiedad y el miedo y me paralizó por la situación del mundo. Hay días en los que no tengo claro que debo hacer, días en los que tengo síndrome de la impostora. Hay momentos en los que no domino mis pensamientos y en los que me cuesta volver a centrarme y conectarme y me detengo a reflexionar sobre la información que estoy consumiendo cuando me siento de esta manera.

Y es que no somos tan creativos, libres y auténticos como quisiéramos pensar. Somos el resultado de la sumatoria de estímulos permanentes que influyen sobre nuestros pensamientos y emociones. Tomamos decisiones basados en experiencias pasadas, en historias que conocemos o que nos contaron, en los libros que hemos leído, en las personas que nos rodean, en la música que escuchamos y en las ciudades que habitamos.

Nuestro cerebro es una esponja que va absorbiendo información de todos los lugares por los que pasa y no tenemos control sobre lo que escoge y lo que desecha. Vivimos con la falsa ilusión de que controlamos los pensamientos, pero para comandar completamente las conexiones que arman nuestras neuronas, tendríamos que convertirnos en ermitaños, lejos de todo ruido exterior y de los estímulos culturales y sociales. Tal vez solo así, podríamos saber quiénes somos cuando no hay nada alrededor. Aun así, los ermitaños están rodeados de impresiones a su alrededor...

Pero siendo honestos, casi nadie está dispuesto a semejante sacrificio y además no se si vale la pena semejante experimento, porque finalmente

somos seres gregarios que necesitan a los demás para pensar, para tejer ideas, para construir creencias y para volver realidad los sueños.

Lo que si podemos hacer es ser conscientes de que el pensamiento es una construcción viva y dinámica, que no es un regalo divino que viene dotado de todas las respuestas y que no asegura siempre la claridad. Podemos tener consciencia de que sí con el pensamiento tomamos decisiones, tenemos la opción de elegir desde dónde lo construimos para evitar los agobios que de tanto en tanto nos roban la claridad.

También podemos cuidar las fuentes de donde nutrimos la información de la vida, porque se dice que nos parecemos a las personas con las que más nos relacionamos (*"Eres el promedio de las cinco personas con las que pasas más tiempo": Jim John*), y esto es igual con los lugares, la música, los libros y demás asuntos que nos rodean. Nuestras redes de conocidos, amigos y familiares son tan relevantes para nuestra identidad que la inteligencia artificial, es ahora capaz de predecir nuestros comportamientos con esa información. El *social scoring*, tan de moda en el sector financiero y en los reclutadores de talento, se trata de esto, de determinar nuestra confiabilidad, disposición a pagar, flexibilidad, apertura de pensamiento y nuestra salud mental según nuestra red de conocidos.

Lejos de asustarnos porque las maquinas tengan la capacidad de leernos tan profundamente, podríamos hacernos conscientes de cómo nos estamos construyendo. Del alimento que le estamos dando o dejando de dar a esa esponja que somos y deberíamos preocuparnos por tener un espectro más amplio de pensamiento, de conocidos, de información.

Si nos relacionamos con personas que hablen todo el día de política con rabia, con indignación y con pesimismo, en eso nos convertimos: en pesimistas furiosos e indignados. Si nos rodeamos de personas que solo hablan del cuerpo, de lo que comen, del gimnasio, de la ropa que van a comprar en las rebajas, en eso nos convertimos: en maniqués superficiales y compradores compulsivos. Si frecuentamos gente que sólo conversa sobre negocios, dinero, competencia, aranceles e inflación, nos convertimos en fríos *homo economicus*.

Pero si además leemos noticias perversas y las reforzamos con programas de radio que repiten lo mismo con alharaca de opiniones, si solo nos nutrimos de revistas de farándula y horóscopos o si lo único que recibe nuestro cerebro son rankings de las empresas más ricas o las acciones más apetecibles, pues entonces tenemos la receta perfecta para convertirnos en esponjas de ideas repetidas y tóxicas, por decir lo menos. Poco o nada nuevo saldrá de nosotros. Y seguro que empezamos a ver el mundo pequeño, limitado y agobiante.

Algunos expertos en marketing aseguran que quienes vivimos en ciudades, nos relacionamos diariamente con casi tres mil marcas, es decir que en el año acumulamos en nuestro cerebro más de un millón de mensajes publicitarios que nos dicen lo que está bien y lo que está mal, que definen nuestro sentido estético, ético, político y cultural. ¡Y todavía creemos que somos libres!

La solución no está en los lugares comunes. En las mismas críticas, en las mismas peluquerías y en las mismas aulas de clase. Repetir no es crear. Hay que incorporar nuevas variables a la ecuación del pensamiento para que este se expanda.

Ahora que estamos plagados de estímulos, es todavía más importante escoger los amigos con los que hablamos, el lugar de trabajo al que vamos a diario, los programas de televisión que vemos, la música que escuchamos, las ciudades que habitamos, los lugares que frecuentamos, las páginas que leemos y el tiempo que le dedicamos a las redes sociales.

Porque, aunque no tenemos control sobre la inmensidad de información que hay en el ambiente, si tenemos control sobre las conversaciones elegidas, sobre los amigos con los que compartimos, sobre los libros que compramos y leemos y sobre el tiempo que le dedicamos al silencio.

Si lo que queremos es tener una vida más plena, un mundo más justo, un planeta que no se extinga, unos vínculos que sostengan, unas sociedades que se respeten, una mejor salud mental y unos cuerpos que no enfermen, entonces hay que cambiar la conversación, ampliar el radar y pensar cerca de aquellos que generen valor. Porque nadie piensa

solo.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/juana-botero/>