

La voz dentro de la cabeza

“Pasamos años de nuestra vida sin darnos cuenta del incesante diálogo que ocurre dentro de nuestra cabeza. Sí, puedes decir que el motivo es porque pensamos... y que por eso tenemos esa voz que nos dice lo que hacer.

¿Estás seguro? ¿Te has preguntado porqué nos habla desde allí?

¿Cuanto de lo que dice esa voz es cierto? ¿Son todas las cosas que dice importantes?

Si en este momento tras leer estas líneas te estás preguntando: “No sé de qué diablos me está hablando, yo no tengo ninguna voz en la cabeza!”, esa es precisamente la voz de la que estoy hablando.

Si eres curioso e inteligente, tomarás el tiempo de echarte hacia atrás y examinar esta voz y tratar de conocerla mejor. El problema es que estás demasiado cerca del objetivo. Te tienes que alejar hacia atrás y mirar como conversa:

“Vaya, ya estoy de camino y me he olvidado de llamar a Alejandro, debería haberlo hecho! qué despistado que soy, y debe ser cierto que soy un desastre porque siempre me lo recuerda mi mujer. Cómo he podido olvidarlo! Creo que se va a enfadar muchísimo, debería parar el coche aquí mismo y llamarle. Quizás no, a lo mejor me espero al llegar a la oficina.”

La voz toma los dos lados de la conversación: la inicia como protagonista pero también da respuestas y se coloca en boca del otro protagonista. Cuando estés cansado y te vayas a dormir esa voz dentro de tu cabeza te dirá cosas como:

“No sé qué estoy haciendo, no me puedo ir a dormir ahora! todavía no he llamado a Alejandro. Debo de llamarle ahora. No, vaya, no sé porqué me he acordado de él ahora... lo mejor es que me duerma y le llame mañana. Tengo un día importante mañana y debo dormir!”

No es ningún misterio que no puedas dormir. ¿Cómo puedes tolerar esa voz en la cabeza que no para de hablarte? Incluso aunque fuera bonito todo lo que dice te está molestando en todo lo que haces. Si paras un tiempo en observarla te darás cuenta antes que nada que esa voz no se queda callada. No descansa ni un momento, simplemente habla.

Imagina que observas una persona andando por la calle hablando sola, gesticulando y respondiéndose a sí misma:

“Me gusta Ana, creo que es la persona para mi, tenía que intentarlo pero salió mal, no sé que hice. Debo ser un idiota, realmente no sé como pude ser tan tonto de ir tan rápido en la primera cena. No, quizás hice lo que debía y entonces no soy idiota, simplemente me gusta y lo intenté. Hay que ser valiente y lo fui. Pero quizás podía haberme esperado un poco más. No se, creo que no debí hacerlo y ahora no sé qué hacer. “

¿Cual sería tu reacción al ver a alguien hablando solo así?, desde luego pensarías que esa persona está mal de la cabeza, incluso que necesita tratamiento por estar hablando sola de esa forma. Está hablando así mismo y además es evidentemente conoce las respuestas, así que se responde a sí mismo. ¡Qué locura! a esa persona habría que encerrarla.

Ya se que esto puede perturbar la primera vez que lo escuchas, pero... Eso es lo que hacemos TODOS. La única diferencia es que lo hacemos con la boca cerrada. Un poco más de elegancia, pero el resultado es exactamente el mismo.

Hablamos solos, sin cesar. Y no controlamos a esa voz en la cabeza.

¿Porqué está hablando esa voz?

¿Eres tú quien está hablando... y también eres tú quien está escuchando?

Cuando esa voz está discutiendo sola, ¿con quién lo está haciendo?

Observa esa voz que no para de hablarte. No pienses en ella, simplemente obsérvala. Da igual lo que diga, es siempre lo mismo. No importa que diga cosas buenas, o malas, o bellas o espirituales. No importa porque es simplemente una voz hablando dentro de tu cabeza.

De hecho, la única forma de pararla es tomar distancia de ella y dejar de prestar atención a lo que está diciendo. Una cosa está clara: hay una voz hablando, y eres tu el que es consciente de esa voz, te das cuenta de ella.

Puedes llegar a pensar que tu eres parte de lo que dice tu voz, pero es simplemente una voz hablando. Te puede incluso gustar lo que dice, pero esa voz no eres tu. No hay nada más importante para el desarrollo personal que darte cuenta que tu no eres la voz de tu cabeza, **TU ERES el que la escucha.**

Pasamos mucho tiempo tratando de “encontrarnos a nosotros mismos”, y recorriendo numerosos caminos para intentar descubrir cual de esas voces, esos aspectos de la personalidad es el que nos identifica.

La respuesta es muy simple: **ninguno de ellos.**

Si pasas un tiempo escuchando objetivamente esa voz, te darás cuenta que la mayor parte de lo que dice es inservible. Basura. Casi todo lo que dice es un gasto enorme de tiempo y energía. La única realidad es que la vida va a transcurrir por caminos más allá de tu control, independiente de lo que diga esa voz.

Esa voz en tu cabeza no tiene ningún impacto en el mundo.

Esa voz no tiene ninguna relevancia para nadie ni para nada, excepto para ti.

Esa voz te va a hacer sentir mejor o peor sobre lo que está sucediendo en el momento, sobre lo que sucedió en el pasado o sobre lo que podría ocurrir en el futuro. Algún día llegarás a darte cuenta que esa voz incesante en tu cabeza es inservible. Y finalmente te darás cuenta que la verdadera causa de los problemas no está en la vida en si misma.

Es la conmoción que esa voz causa en tu mente la que hace que surjan problemas en tu vida.

Ahora surge la pregunta: Si todo lo que dice esa voz es inservible e innecesario ¿entonces para qué existe? El secreto para responder a esta pregunta está en comprender porqué lo dice lo que dice en el momento que lo dice.

Por ejemplo, a veces esa voz en la mente habla al igual que empieza a silbar una cafetera hirviendo. Hay una acumulación de energía que necesita ser liberada. Si observas, cuando hay una acumulación de nerviosismo, miedo o deseo hace que esa energía dispare la voz interna y se haga muy activa. Esa voz habla porque no estás bien por dentro, y necesita liberar energía. Otras veces sin embargo esa voz te habla incluso aunque estés bien y sin estar preocupado por nada. Cuando estás dando un paseo por la calle te dice:

“Que bueno ese perro! es un Labrador como el de mis padres. Allí hay otro dentro de ese coche, se parece a mi primer perro, Luna. Ese coche tiene matrícula de Francia, que raro un coche de ese país circulando por Panamá”

Esa voz te está narrando la película del mundo que ves, directamente para ti.

Pero ¿para qué la necesitas? Tu ya estás viendo lo que sucede por tí mismo ahí fuera, ¿de qué te vale tener una voz que te va repitiendo lo que ya estás viendo? De un vistazo tu ya puedes ver con enorme detalle todo lo que sucede a tu alrededor:

“ves las ramas de los árboles y su movimiento oscilante con el viento, observas las hojas cómo cambian de color al moverse y cambiar el reflejo del sol en ellas, observas cómo se filtra la luz sobre las hojas y dibujan sombras sobre el asfalto, a la misma vez que las personas que pasan reciben esas sombras dibujadas sobre sus siluetas.”

¿Entonces para qué necesitas verbalizar lo que estás viendo?

La respuesta es que esa narración en tu cabeza es la que te hace sentir más comfortable con el mundo que te rodea. Te hace sentir como si las cosas estuvieran más en tu control. Te hace sentir como si tuvieras una relación con las propias cosas que observas. Esa voz es tu ser consciente, tu EGO o tu Yo como vimos en el fascinante Juego Interior del Tenis.

Un árbol deja de ser solo un árbol aislado en el mundo y que no tiene nada que ver contigo. Se convierte en un árbol que tu has visto, etiquetado y juzgado.

Gracias a verbalizarlo en tu mente, conviertes esa experiencia directa del mundo y la pasas al lienzo de tus pensamientos, y la colocas y etiquetas de acuerdo con tu sistema de valores de tus experiencias previas.

Tómate un momento para pensar la diferencia entre tu experiencia del mundo externo y cómo interactúas con tu mundo mental. Cuando estás pensado, esos pensamientos se expresan a través de la voz interna. Tenemos un hábito tan fuerte que lo hacemos automáticamente y sin parar. Dejamos que los pensamientos jueguen libremente en el campo de recreo de la mente, manipulando la realidad. Cuando la voz está narrando la historia del mundo que ves, esos pensamientos se colocan codo con codo, lado a lado con todos tus otros pensamientos. Todos ellos se mezclan y son los que influyen tu interpretación del mundo a tu alrededor.

¿Qué es por tanto la realidad?

Todo lo que al final estás experimentando es realmente una interpretación personal del mundo a tu alrededor, a diferencia del relámpago de la experiencia sin filtrar que es lo que realmente está ocurriendo ahí fuera.

Esta manipulación mental que todos hacemos, es la que nos permite filtrar la realidad que tenemos a nuestro lado. A veces para bien, y a veces para mal. Este

procesamiento de datos hace que interpretemos la experiencia de la realidad de forma que encaje con todas las piezas que ya tenemos en nuestra mente.

Tu consciencia está experimentando la realidad de tu “modelo mental de realidad”, no la realidad en sí misma.

Es muy importante darnos cuenta de esto, porque lo hacemos constantemente. Si andas en la calle en un día frío de invierno esa voz se activa y te dice “qué frío!!” Tu ya sabías que hace frío, ¿de qué te ha servido la voz? ¿Porqué te lo está diciendo? Recreamos el mundo dentro de nuestra mente porque creemos que podemos controlar nuestra mente y los pensamientos, mientras que no podemos controlar el mundo. Como no podemos controlar el mundo de la forma que nos gustaría, entonces lo verbalizamos internamente, lo etiquetamos y lo juzgamos, nos quejamos de él y lo tratamos de controlar.

De esta forma nos sentimos más seguros, como si tuviéramos más poder.

Básicamente lo que hacemos es recrear el mundo exterior y después lo vivimos en nuestra mente. ¿Que ocurriría si decidimos dejar de hacer esto? si decidimos parar la narración y comenzar a vivir el mundo de forma consciente? La primera reacción es que nos sentiríamos más vulnerables, más expuestos.

Eso es porque no sabríamos interpretar y crear lo que va a suceder después, y es nuestra mente la que nos ayuda con eso. Nuestra mente es la que recrea las experiencias de forma que encajen con nuestro pasado y con nuestras expectativas del futuro.

Cuando tu mente deja de hacer esto, simplemente estás en una situación no confortable.

La realidad es demasiado cruda para nosotros y preferimos hacer una vuelta y vuelta en la sartén de la mente. La mente no te va a dejar de hablar porque le has encargado ese trabajo y se ha convertido en un hábito.

La usas como un mecanismo de defensa para ti mismo, es tu protección de la realidad, te hace sentir más seguro así.

Mientras que se lo sigas permitiendo, la mente va a dibujar tu vida, en lugar de permitirte que vivas en ella. Este mundo es inmenso y tiene muy poco que ver con lo que creas en tus pensamientos. Todo ha estado aquí antes de que tú llegaras y seguirá aquí después de que te marches. En tu intento de atrapar el mundo en tu mente, lo único que estás haciendo es atraparte a tí mismo.

El verdadero crecimiento personal y espiritual ocurre trascendiendo la parte de ti que no está bien y necesita protección.

Esto se logra si recuerdas constantemente que tu eres lo que está dentro y que se da cuenta de la voz que habla. El TU que está dentro y que es consciente de esa voz que habla sin cesar, está siempre en silencio.

¿Quién soy Yo realmente? Darte cuenta conscientemente de que tu YO es el que observa cómo habla esa voz, es colocarte en el umbral de una fantástica aventura. Si se usa correctamente, la voz dentro de tu cabeza que te causa preocupación, miserias y neurosis, puede convertirse en la pista de lanzamiento del verdadero despertar espiritual.

Intenta conocer al que observa la voz, y llegarás a descubrir uno de los más grandes misterios de la creación. “

Resumen libre del primer capítulo del libro de Michael Singer “The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself “ - "El alma sin ataduras: El viaje más allá de sí mismo" - por Pedro Sanz
