

Javier Urra

¿CÓMO SOMOS REALMENTE?

Experimentos psicológicos



Desclée De Brouwer

JAVIER URRÁ

¿CÓMO SOMOS REALMENTE?

Experimentos psicológicos

© Javier Urrea, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3973-6

Depósito Legal: BI-1286-2025

Impresión: Grafo, S. A. - Basauri

*Creemos ver el mundo,
pero lo que vemos no es
sino el marco de la ventana
por la que miramos.*

—Wittgenstein

*Los experimentos
pueden probar
que estamos en un error.*

ÍNDICE

Introducción	11
Capítulo I. Sé tú mismo	19
Capítulo II. Experimentos psicológicos .	27
Capítulo III. Estudios.	137
Agradecimientos.	217
Epílogo.	227
Anexo I. La superación como meta. ...	229
Anexo II. Pensamiento y lenguaje	237
Anexo III. Razón y emoción	283
Índice de autores	319
Índice de temas.	325
Bibliografía	335

INTRODUCCIÓN

Una invitación al análisis de las pasiones que se encuentran en penumbra, a las tensiones propias de la condición humana, a los pliegues secretos del alma, sospechando del incierto e implacable orden de los acontecimientos.

Las proposiciones lógicas no poseen una existencia real, sino ideal. Perdura una diferencia radical entre el pensar y su correlato. La distancia entre el ideal pensado y el vivenciado es importante.

Los denominados “contenidos de conciencia”, no tienen por qué pertenecer a ella como partes suyas.

Hagamos distinción entre la conciencia y aquello de lo que se tiene conciencia.

Podemos y debemos enriquecer la inteligencia, combatiendo la artrosis mental, los apriorismos, las creencias sin base científica, alejándonos de los cómodos y erróneos tópicos, zarandeando la pereza mental.

Pensemos y repensemos, reflexionemos con cautela a la par que con audacia.

Asumamos el coste de la discrepancia, resistamos la presión grupal, alejémonos de las modas del rebaño.

Practiquemos la escucha activa y la capacidad de argumentar.

Desde el afán de manejarse con rigor, tengamos conciencia de lo verdadero, sabiendo discernir los hechos de las opiniones.

Ejercitémonos en la flexibilidad y la imaginación, conviviendo con la incertidumbre, con la duda. Sabedores de que la vida humana, se reviste de radical inseguridad.

Individualmente anhelamos la superación como reto, gustemos del desarrollo y mejora. Colectivamente potenciemos la cooperación, el compartir.

Y es que “el otro” está ahí, a veces nos cruzamos con él, con ella, en otras ocasiones nos encontramos, y puntual sorpresivamente sin conocimiento previo, nos reencontramos.

El otro esencial, sin él, no soy yo. La relación con el otro me permite comprobar, que en mí, también hay otro. Propiciemos que los denominados destino y azar sean por nosotros conducidos.

Acompasemos el epidérmico yo social, al más profundo, al más desconocido, al íntimo. Facilitemos el contacto, la comprensión mutua, la excitante proximidad, el vínculo.

Parecemos razonables, razonadores, y cuando tomamos una decisión esencial, la del amor, eludimos toda argumentación, es más lo desconocido nos atrae, nos excita lo que nos perturba, buscamos sin conocernos a nosotros, profundizar en el misterio insondable del otro. No, no deseamos al otro, sino en conjunción con nosotros.

Nos cabe descubrir la curiosidad por el otro, por el mundo, fuera de una mirada que se interesa demasiado por el mí mismo.

Construir, y hacerlo juntos, comprometernos en una causa, en un proyecto. Compartir una ilusión desbordante por vivir.

Somos mucho más atrevidos, audaces, de lo que pensamos, más generosos de lo que se nos hace ver, y es que aspiramos a la aventura colectiva, a participar en algo mucho más importante que nuestro limitado ser.

El amor, la amistad, nos permiten comprobar que somos verdaderamente, capaces de ponernos, en el lugar del otro, de vivenciar que hay más vidas e interpretaciones que las nuestras, que en el contacto, cambiamos, que mantenemos relaciones que no se reducen al gustosísimo placer.

Sí, –repito–, para llegar a ser nosotros mismos, precisamos de los otros. Aristóteles definía al amigo, como aquel que te hace mejor.

Y es que nos resulta relativamente fácil pensar, pero muy difícil conducirnos, comportarnos, ser como pensamos. Vemos a personas con correcto cociente intelectual, que fracasan estrepitosamente en la vida, aquejados de impulsos irrefrenables, de pasiones desenfrenadas, de incoherencias y despropósitos.

No se dude, la inteligencia académica, racional, no necesariamente coincide con la emocional.

Desengañémonos, las emociones deben, precisan –en lo posible–, ser educadas, tanto como el intelecto, la razón.

No somos estrictamente racionales, y es que no hubiera sido lo mejor para nuestra capacidad adaptativa. No disociemos lo racional, de lo emocional, pues carece de sentido.

Los humanos, sí, nos basamos mucho en la experiencia, pero también en probabilidades.

Nos creemos con capacidad de decisión, pero los algoritmos configuran nuestra realidad, moldeando nuestras percepciones y decisiones. Y conocedores de lo antedicho dudamos de enfrentar la deriva en el enorme océano de la tecnología, incapaces –pareciera por ahora– de romper con la sociedad algorítmica, y reconectar con lo esencial, con lo que de verdad importa.

Detengámonos en los anuncios publicitarios, que buscan y consiguen que deseemos objetos, sin comunicar detalladamente las características técnicas.

Nos venden, dirigiéndose a nuestra emoción, no a la lógica y la razón.

Diariamente, y para salir al paso de contextos complejos, que pareciera deberían ser abordados a través de la lógica, nos manejamos con intuiciones, corazonadas y “enjuagues” cognitivos.

Es verdad, que las personas podemos pensar en términos abstractos relacionados con el lenguaje, y por ende elaborar planes a largo plazo, también podemos especular y vivenciar experiencias que no han acontecido.

Somos conscientes de que la ideología nos influye y mucho en los procesos de elaboración y exposición de argumentos.

Padecemos asimismo por creencias irracionales, rígidas, de baja tolerancia, extremistas y sin adaptabilidad.

Tendemos a aceptar argumentos cuando la conclusión reafirma nuestro punto de vista y a rechazarlos cuando lo contradice.

Nos cabe expresar la vida, vivir deliberadamente (conscientemente), captar la belleza. Participar, disfrutar, aprender (apetito por aprender). Poseemos capacidad de admirar, gustar de la curiosidad.

Y ya que solo podemos morir una vez, mejor intentarlo, que abrazarnos a las dudas.

La ignorancia conduce a un callejón completamente oscuro, el problema estriba en que el sabio es consciente de que no lo es, por contra el tonto se sabe sabio.

Partimos de que la contradicción, es parte del ser humano, siendo que la vida es sueño, o los sueños son la vida, y de que el ser humano conoce una fuerza inconmensurable, se llama: amor.

¿Cómo respondemos a las preguntas que la vida nos plantea? ¿Qué preguntas nos formulamos a nosotros mismos? Aprendamos durante toda la vida a convivir con certezas e incertidumbres, a manejarnos con la ambigüedad, y es que somos emocionales y versátiles.

Sigamos luchando como Don Quijote contra gigantes, –la injusticia, la ignorancia, el miedo.

El ser humano y como homo sapiens, posee la confianza, la capacidad de cooperar, de establecer creencias que nos reúnen a 8.000 (ocho mil millones de personas), estamos conectados, sabedores de que la información y la verdad no es lo mismo, que la democracia y la verdad no siempre coinciden, que precisamos instituciones de expertos.

Sabemos que nos influyen las emociones, en el contexto social, y que somos capaces de dar valor planetario, a algo tan inaprensible como es el dinero. Y ya somos conscientes de que el gran valor es, y será la información.

*Los límites de mi lenguaje
son los límites de mi
mundo.*

—Wittgenstein

Nos convence la razón, pero nos mueve la emoción. El sistema límbico toma la mayoría de las decisiones, mientras que el neocórtex sólo justifica la decisión ya adoptada.

La mayoría de las decisiones de compra, son subconscientes.

A veces nos iniciamos con la lógica, y posteriormente en la elección final, usamos la emoción. Eso, cuando no usamos la pseudología.

No siempre sabemos diferenciar un argumento sólido, válido, de una falacia. Al fin, la conducta irracional, está no muy alejada del epicentro de nuestras vidas.

Antonio Damasio nos enseñó que los pacientes con lesiones cerebrales que dañaban las zonas donde se generan las emociones, no solo se veían afectados en su capacidad de sentir, sino también en la de tomar decisiones.

*Hay una grieta en todo,
así es como entra la luz.*

—Leonard Cohen, en *Anthem*

El ser humano piensa cosmológicamente, posee un concepto en general del bien, practica el amor desinteresado, se reconoce a sí mismo, percibe el paso del tiempo, es capaz de emitir juicios sobre la verdad, la belleza y la bondad.

Contamos con una impronta, una naturaleza por la evolución del genoma heredado, poseemos el lenguaje como talento, exclusivamente humano, hemos desarrollado funciones mentales superiores. Percibimos que necesitamos ser libres, y serlo en comunidad.

El amor, la voluntad libre, nuestras decisiones no pueden ser explicadas por la neurofisiología.

No nos quedemos en la periferia de la comprensión de la persona, del mundo, planteémonos que multitud de cuestiones lingüísticas e intelectivas, ni nos las formulamos.

La vida no es una serie de problemas de cálculo, somos emoción y razón, un sistema integral que no siempre alcanza una buena toma de decisiones, nos cabe verbalizar las emociones para ponerlas en perspectiva.

El importante cociente intelectual se correlaciona con la capacidad cognitiva, sin embargo comprobamos que igual de trascendente es el control y conocimiento de los estados emocionales, tanto para el éxito personal, como profesional.

Nos cabe descubrir nuevas dimensiones de nuestra personalidad; abrirnos a nuestra vulnerabilidad; amar la vida, aun sin encontrarle siempre sentido; no solo percibir el deseo de ser reconocidos, sino de ser mejores.

A veces nos es difícil aceptar al otro como es, también comportarnos según lo que estimamos debe ser. Comprendemos que para desarrollarnos, el vínculo con los otros es esencial y que tenemos el reto de convertir al azar en aliado.

Y dado que la vida sabe muy bien cogernos desprevenidos, seamos audaces, sumerjámonos en nuestra vida interior y aventurémonos en la exterior.

El terreno de lo posible se revela inmenso, la vida esencial, auténtica, reposa en la que escapa a lo previsible y anticipado.

Quizás coincidan conmigo, en que resulta intuitivamente evidente que una visión del mundo mecánica y física, resulta inviable.

Por de pronto, las cuestiones esenciales sobre la existencia pareciera que no han sido contestadas por la Ciencia.

Seres emocionales, que desde ahí asignamos valor a las cosas, dirigiendo la mente en una dirección según las circunstancias. Pero en las familias, en el ámbito laboral, en actividades de ocio, apreciamos que hay bastantes personas que carecen de habilidades emocionales, no poseen autoconciencia emocional, no ponen en perspectiva sus sentimientos, no son conscientes de que la vida no es estática, exige desplazarse, moverse, adaptarse en tiempo, lugar y circunstancias.

“Dale al dolor palabras” (Shakespeare en *Macbeth*), y es que el acto de verbalizar una emoción es una magnífica manera de ponerla en perspectiva.

La verdad es que aunque resulte paradójico, lo que sentimos altera lo que vemos y oímos. Nos enamoramos y nos sorprendemos, haremos bien de mostrar disponibilidad para la sorpresa, incentivar la curiosidad, atrevernos a mostrar nuestra vulnerabilidad, acompañarnos de amigos, mostrar generosidad con delicadeza, abrazar la incertidumbre, muscular la confianza en nosotros mismos y en el prójimo.

Las más de las veces, el amor se inicia con la vista, y se continúa con el corazón. Siendo que el amor no buscado, es mejor.

Partiendo de que somos criaturas lógicas que calculamos con frialdad nuestro propio interés.

Nos quedamos perplejos cuando los inversores se lanzan al frenesí de una burbuja bursátil.

Los humanos, somos en algo predecibles, dentro de nuestro contexto social, y al mismo tiempo buscamos durante toda la vida un sentido a estar en el mundo, sí hemos de encontrar el porqué.

Paradójicamente incoherentes, pensemos en la cronificación de la victimización, o en el consumo adictivo. La congruencia y coherencia no es lo que nos define. Pareciera que es la razón, la lógica la que dirige nuestro comportamiento, siendo que nos es vedado en gran medida el conocimiento introspectivo, el análisis e identificación.

Gustar de encontrarnos, de priorizar al otro sobre nosotros mismos, y es que necesitamos a los demás, no solo para llegar a ser nosotros mismos, sino para alcanzar objetivos, sumativos, colectivos, donde nuestro anonimato nos regala un humilde orgullo.

He defendido siempre, que somos mucho más libres de lo que pensamos, aceptemos el reto de ir más allá de nosotros mismos, hemos de convencernos de que el pasado nos condiciona, pero no nos determina.

*Solos, nada somos.
Es desde el Tú
que el Yo encuentra sentido.*

Capítulo I
SÉ TÚ MISMO

*Sé tú mismo
los demás papeles ya están cogidos.*

—Oscar Wilde

El ser humano valora la capacidad de pensar de manera crítica y lógica, así como la habilidad para comprender y responder a las emociones de los demás, una positiva combinación de cognición y emoción. La orientación reflexiva y la conciencia socioemocional pueden cultivarse mediante la práctica deliberada, la reflexión crítica y el desarrollo de una mayor sensibilidad hacia las experiencias y emociones propias y ajenas.

Por otro lado se dice que Albert Einstein, pronunció la siguiente sentencia.— “Hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana. De la primera no estoy completamente seguro”.

Se comenta también, que las personas inteligentes se reponen con prontitud de sus fracasos, mientras que las tontas no se reponen de sus éxitos.

Y ya entrados en citas, vaya por delante la de Émile Chartier. —“Nada es más peligroso que una idea, cuando no se tiene más que una”.

Miren a su alrededor, y recuerden a Don Quijote de La Mancha. —“Las personas inteligentes hablan de ideas, las medianas hablan de acontecimientos y las tontas hablan de personas”.

Tendemos a los hábitos e inercias, pero somos capaces de hacer lo insólito, tan es así, que parte de nuestra libertad se la debemos a que somos imprevisibles. Y es que la intuición emocional y la conducta inconsciente nos invitan a cuestionarnos nuestra forma de pensar y actuar. Los otros nos son esenciales, también en la forma en que tomamos conciencia.

Haremos bien en diferenciar creencias de conocimiento y distinguir entre lo que es reflexión propia e ideas que parecieran nuestras, pero son ajenas.

Alejémonos del ruido y la sobreestimulación, más allá del autoconocimiento y descubrimiento de las fortalezas personales, busquemos el orden oculto dentro de nuestro mundo caótico.

Permítanme sostener, que además de ser previsiblemente imprevisibles, somos racionalmente irracionales, padecemos de distintos sesgos cognitivos como el efecto placebo, los estereotipos y desde luego el exceso de confianza en lo que adscribimos como de conocimientos propios.

Lo cierto, es que el sesgo de confirmación, que nos anticipa que nunca seremos objetivos, y es que tendemos a creer, lo que queremos creer.

Bien es verdad que si nos es inalcanzable saber cómo funciona la mente humana, conocemos que la corteza prefrontal de nuestro cerebro resulta esencial en la toma de decisiones y en el raciocinio.

Sí, repito, los sesgos nos condicionan, señalemos de nuevo el de confirmación que nos induce a buscar, escuchar, leer, incluso recordar información que corrobora nuestras ideas preconcebidas.

Menos mal que la mente divergente, de origen subconsciente, genera ideas que no desechan lo que desde el pensamiento convergente, consideramos irrelevante.

Por otro lado y como siempre en la Historia, hay mentes brillantes (no muchas) capaces de establecer conexiones, que los más, ni intuimos, y de poner en marcha, procesos tecnológicos y comerciales que modifican nuestros hábitos y mentalidades.

Los demás, y en general, no aceptamos bien, percibir lo poco importantes que de verdad somos para los otros.

Todas las personas, sabemos de la disonancia cognitiva, incluso de la disociación, y también, que en el corazón mismo del deseo, se encuentra la frustración.

La autoconciencia, la dualidad mente/cerebro nos es propia. Quizás podríamos acordar, que la mente es una capacidad de análisis e interpretación, que emana del cerebro.

Posiblemente con la reflexión no podamos domeñar las creencias, pero sí, exponer las propias actitudes, considerando las contingencias, e incertidumbres.

Instauramos principios normativos y estructuramos la voluntad desde un importante grado de racionalidad incapaz de eludir creencias, en un mundo que percibimos como incomprensible y peligroso.

Lo único indudable, es el hecho de estar dudando. Reflexionamos sobre nosotros mismos, algo absolutamente diferencial.

La reflexión, como acto de razón y emoción, es que nuestras habilidades cognitivas, que nacen del funcionamiento de nuestro cerebro, nos diferencian de otras especies animales.