

Chris Niebauer

SIN EGO



SIN PROBLEMA



Por qué
la neuropsicología
está dando
la razón al budismo

DIANA

CHRIS NIEBAUER

SIN EGO, SIN PROBLEMA

Por qué la neuropsicología
está dando la razón al budismo

Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *No Self No Problem: How Neuropsychology Is Catching Up to Buddhism*

© Chris Niebauer, 2019

Esta edición se publica con el acuerdo de Hierophant Publishing Corp. a través de International Editors & Yáñez Co' S. L.

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Imagen de Buda de Mirinae | Shutterstock

Fotografía de Brad Pitt de s_bukley | Shutterstock

Ilustraciones de Garylarts

Primera edición: enero de 2025

Depósito legal: B. 22.668-2024

ISBN: 978-84-1119-212-5

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo	9
Introducción.....	15
Capítulo 1. Conoce al intérprete: un descubrimiento accidental	23
Capítulo 2. El lenguaje y las categorías: las herramientas de la mente interpretativa....	41
Capítulo 3. La percepción de patrones y el yo perdido	65
Capítulo 4. Los principios básicos de la conciencia del hemisferio derecho	87
Capítulo 5. La comprensión y la búsqueda de sentido	109
Capítulo 6. La inteligencia del hemisferio derecho: intuición, emociones y creatividad ...	125
Capítulo 7. ¿Qué es la conciencia?	147
Capítulo 8. Encuentra a tu verdadero yo	159

Agradecimientos.....	171
Acerca del autor.....	173
Notas y referencias.....	175

CAPÍTULO 1

Conoce al intérprete: un descubrimiento accidental

El cerebro respira la mente como los pulmones respiran el aire.

HUSTON SMITH

En la década de 1960, el doctor Michael Gazzaniga formaba parte de un equipo que llevó a cabo algunas de las intervenciones de neurocirugía más interesantes y experimentales de la historia. Con ellas no solo revelaron que el hemisferio cerebral derecho y el izquierdo tienen funciones distintas, sino que también sentaron involuntariamente las bases de la idea de que el yo no existe tal como pensamos que lo hace. El propio Gazzaniga trató directamente este tema en *The Left-Brain Interpreter*, que abrió con un capítulo titulado «The Fictional Self» («El yo ficticio»).

En él formula una acusación muy sólida contra algo que damos por sentado. Plantear que el yo sea ficticio pue-

de sonar como cuando nuestros antepasados oyeron por primera vez que la Tierra no era plana. Ambas afirmaciones contradicen nuestra experiencia cotidiana. Sin embargo, la idea de que el yo es una ilusión no es nueva en absoluto: Buda ya lo dijo hace más de dos mil quinientos años y lo podemos leer en el *Tao Te Ching*, el texto que cimienta el taoísmo y que también data de hace más de dos milenios y medio, así como en los escritos de algunas escuelas de hinduismo, como el advaita vedanta.

¿Es posible que la neurociencia y la psicología, a partir del trabajo de Gazzaniga y otros, hayan demostrado sin proponérselo lo que estas tradiciones filosóficas orientales afirmaban hace ya tantos siglos? En el intento de responder a esta pregunta, presentaré ejercicios que te permitirán experimentar si estos hallazgos son ciertos. Lo bueno es que, a diferencia de los pacientes de Gazzaniga, no necesitarás someterte a una intervención de neurocirugía.

Antes de proseguir, es importante que tengas unos conocimientos básicos acerca del funcionamiento del cerebro y de las revolucionarias conclusiones de Gazzaniga.

Para empezar, lo más interesante del cerebro es también lo más obvio: cuenta con dos mitades simétricas conectadas por un grueso haz de fibras llamado cuerpo calloso. En la década de 1960, y como parte de los estudios que buscaban cómo mitigar la epilepsia severa, se cercenaron estos ochocientos millones de fibras nerviosas, partiendo de la hipótesis de que la actividad eléctrica que

provocaba las crisis pasaba de un hemisferio al otro por el cuerpo calloso y aumentaba la severidad de las crisis. Los doctores Roger Sperry y Michael Gazzaniga creían que cortar el puente entre los hemisferios facilitaría el control de las crisis. Tenían razón y, en 1981, Sperry ganó el Premio Nobel por este trabajo.

Si bien cada hemisferio está especializado en tareas distintas, ambos suelen estar en comunicación constante. Suprimir esta conexión permitió estudiar las tareas de cada uno por separado: hasta entonces, los científicos dependían de lesiones cerebrales o de métodos indirectos para analizar las diferencias entre los hemisferios cerebrales. Pero cuando se desconectaron los hemisferios de estos pacientes epilépticos, los científicos pudieron hacer pruebas con cada uno por separado e indagar en las diferencias funcionales entre ellos. Se los denominaba pacientes con el «cerebro dividido».

Para entender esta investigación, es importante saber también que las conexiones del cuerpo están cruzadas: toda la información entrante y saliente de la mitad derecha del cuerpo pasa al hemisferio izquierdo, que la procesa, y viceversa. Este cruce también ocurre con la visión, de modo que la mitad izquierda de lo que vemos es procesada en el hemisferio derecho y viceversa. De nuevo, esto no se hizo evidente hasta que se pudo estudiar a pacientes con el cerebro dividido en investigaciones que condujeron a uno de los descubrimientos más importantes acerca del hemisferio izquierdo, un descubrimiento cuya importan-

cía aún no han valorado plenamente ni la psicología ni la población en general.

Gazzaniga determinó que el hemisferio izquierdo genera explicaciones y deducciones que nos permiten entender lo que sucede a nuestro alrededor,¹ es decir, que actúa como un «intérprete» de la realidad. Es más, Gazzaniga descubrió que, con mucha frecuencia, el intérprete se equivoca por completo. Este hallazgo debería haber transformado el mundo, pero la mayoría de las personas ni siquiera han oído hablar de ello. Veamos con mayor detalle algunos de estos estudios y las conclusiones a las que llegaron para entender cómo funciona el cerebro dividido.

LOS ESTUDIOS CLÁSICOS

En uno de los primeros estudios de Gazzaniga, a un paciente con el cerebro dividido se le presentó la imagen de una pata de gallina solo al hemisferio izquierdo y la imagen de un paisaje nevado solo al derecho. Entonces, le mostraron varias imágenes a ambos hemisferios simultáneamente y se le pidió al paciente que eligiera la que tuviera mayor relación con las dos primeras imágenes. Ambos hemisferios actuaron a la perfección: el derecho señaló (con la mano izquierda) la imagen de una pala de nieve, mientras que el izquierdo señaló (con la mano derecha) la imagen de una gallina. Entonces, las cosas se pusieron más interesantes.

El investigador le preguntó al paciente algo muy sencillo: «¿Por qué señala la pala de nieve con la mano izquierda?». Recordemos que el investigador hablaba al paciente con el cerebro dividido dirigiéndose solo al hemisferio izquierdo, que es el que media el lenguaje. Este hemisferio debería haber respondido con algo semejante a «Hace mucho que no hablo con el hemisferio derecho, así que no sé por qué hace lo que hace con la mano izquierda», pero no fue así. Sin atisbo de duda dijo: «Oh, muy fácil. La pata de gallina va con la gallina y hay que tener una pala para limpiar el gallinero». El paciente lo afirmó con una seguridad absoluta. Y esto es lo más importante de todo: a partir de la información de la que disponía, el hemisferio izquierdo produjo una explicación creíble y coherente..., pero completamente errónea.

En otro ejemplo, los investigadores presentaron la palabra *camina* solo al hemisferio derecho del paciente. Este respondió inmediatamente a la petición, se levantó y se dispuso a salir de la camioneta en la que estaban llevándose a cabo las pruebas. Cuando se preguntó al hemisferio izquierdo (que media el lenguaje) por qué se había levantado y había echado a andar, respondió con una explicación plausible pero totalmente falsa: «Voy a casa a buscar un refresco». En otro ejercicio, se presentó la palabra *ríe* al hemisferio derecho y la paciente rio. Cuando se le preguntó por qué había reído, el hemisferio izquierdo respondió con un chascarrillo: «Estaba pensando que venís a hacernos pruebas una vez al mes. ¡Vaya manera de ganarse la

vida!». Recuerda que, en este caso, la respuesta correcta habría sido: «He reído porque me lo habéis pedido».

Reflexiona unos instantes acerca de la importancia de todo esto. El hemisferio izquierdo solo interpretaba los acontecimientos o elaboraba historias acerca de estos para conferirles sentido (se necesita una pala para limpiar el gallinero) o como si él mismo hubiera motivado la acción (me he levantado porque tenía sed o me he reído de lo que he pensado). Ninguna de estas explicaciones era cierta, pero eso carecía de importancia para la mente interpretativa, convencida de que eran verdaderas.

El doctor V. S. Ramachandran, uno de los neurocientíficos más innovadores del siglo xx, formuló una teoría sobre el hemisferio izquierdo muy similar a la de Gazzaniga. Tras llevar a cabo sus propios experimentos, Ramachandran concluyó que la función del hemisferio izquierdo gira en torno a creencias e interpretaciones y que la realidad le importa muy poco a la hora de formular dichas interpretaciones.

Por ejemplo, en los experimentos de Ramachandran participaban personas que habían sufrido lesiones severas en el hemisferio derecho, lo que les había paralizado el lado izquierdo del cuerpo. Con lesiones de esta envergadura en el hemisferio derecho, el izquierdo tiene el control absoluto. Cuando Ramachandran preguntó a una paciente si podía mover la mano izquierda, ella respondió: «Sí, no está paralizada». Otra de las participantes afirmaba que su brazo izquierdo era más fuerte que el derecho y que

podía levantar una mesa grande a dos centímetros y medio del suelo. Otros racionalizaban la parálisis para explicarla. Decían cosas como: «No quiero mover el brazo, me duele» o «Los estudiantes de medicina llevan todo el día importunándome y ahora ya no lo quiero mover más». Al igual que en los estudios de Gazzaniga, el hemisferio izquierdo elaboraba un relato acerca de la realidad al margen de la verdad.

Durante los últimos cuarenta años, varios estudios adicionales han demostrado que al hemisferio izquierdo se le da muy bien generar explicaciones para lo que sucede aunque no sea correcto. Lo cierto es que tu hemisferio izquierdo lleva toda tu vida interpretando la realidad y, si eres como la mayoría de la gente, nunca has sido consciente de las implicaciones de esto.

Por ejemplo, en otro estudio clásico, a individuos que pensaban, percibían y actuaban de maneras que se consideran normales, se les dio a elegir entre varios objetos similares y se les pidió que indicaran cuál les gustaba más.² La mayoría de las personas ignoran que tienen un sesgo hacia la derecha, es decir, si se nos presentan distintos objetos parecidos, tenderemos a preferir el de la derecha. Los investigadores de este estudio detectaron esta tendencia. Sin embargo, cuando les preguntaron a los participantes por qué les gustaba el objeto en concreto, ninguno dijo que fuera porque preferían dónde estaba ubicado. De nuevo, el hemisferio izquierdo creó una teoría ficticia pero coherente y los participantes dijeron cosas como:

«Porque me gusta ese color» o «Porque me gusta la textura que tiene».

Más allá de esto, cuando se los confrontó con la realidad (que el sesgo hacia la derecha es natural en la mayoría de los cerebros humanos normales), prácticamente todos los sujetos lo negaron y lo cuestionaron. Algunos llegaron a sugerir que el investigador estaba «loco». Su cerebro no podía asimilar que hubieran elegido algo no por lo que su piloto interior prefería de verdad, sino según un criterio arbitrario. Esta afirmación se abría paso entre la niebla de la adicción al ego, una experiencia incómoda y difícil de tolerar para la mayoría de las personas.

Atribución errónea de la activación o excitación

Otros estudios clásicos sugieren implícitamente que el yo no es lo que parece. La atribución errónea de la activación/excitación consiste en la idea de que, cuando el sistema nervioso se activa o se estimula (cuando sube la tensión arterial y se acelera el corazón), el intérprete del hemisferio izquierdo elabora historias acerca del origen de la activación o excitación y a menudo se equivoca de medio a medio. Estos estudios han demostrado que, al igual que el hemisferio izquierdo de un paciente con cerebro dividido formula una teoría para explicar la realidad («hace falta una pala para limpiar el gallinero»), las personas que conservan una comunicación intacta entre los hemisferios ge-

neran historias erróneas respecto a una excitación no explicada. Así, la excitación y la pasión (entre otras emociones intensas) pueden sobrepasar rápidamente nuestra capacidad de razonar, lo que deja al intérprete del hemisferio izquierdo total libertad para inventar historias que cree que encajan bien.

En un estudio ahora famoso,³ se pidió a un grupo de hombres que cruzaran por un puente seguro, y a otro, por un puente que infundía miedo. Este último medía solo un metro y medio de ancho y 140 metros de largo, se balanceaba y oscilaba por el viento sobre un precipicio con rocas escarpadas y rápidos poco profundos. Como podrás imaginar, el segundo puente se había diseñado para que acelerara el ritmo cardíaco y produjera una respiración rápida y superficial, es decir, para simular la excitación/activación. Una vez que los participantes habían cruzado los puentes respectivos, una ayudante (mujer) les pedía que rellenaran un cuestionario e idearan una historia acerca de una imagen que se les mostraba. Al final, todos los participantes podían pedirle a la ayudante el número de teléfono para llamarla al cabo de un tiempo y «saber más acerca del experimento». Nueve de los dieciocho que cruzaron el puente que daba miedo la llamaron, en comparación con solo dos de los dieciséis que cruzaron el puente más seguro y que produjo menos activación/excitación. Sus cerebros habían formulado una historia que asociaba la activación/excitación con la presencia de la ayudante.

Quizá te preguntes cómo sabemos que la ayudante los

atraía. Pues porque cuando analizaron las historias que habían escrito a partir de las imágenes, los investigadores comprobaron que las del grupo del puente inseguro tenían una temática más sexual. Esto sugiere que el intérprete puede ser bastante caprichoso en sus deducciones y que se distrae con facilidad.

Otros investigadores exploraron este fenómeno empezando con una ayudante de investigación que informaba a los participantes varones de que se los iba a someter a una prueba de equilibrio.⁴ A continuación, les vendaron los ojos y los sentaron en un sillón de dentista que se inclinaba hacia atrás. Un ruido fuerte sincronizado con una inclinación «accidental» de la butaca estimuló el sistema nervioso de los participantes. Después de la inclinación y comparados con pruebas de control, los participantes varones encontraron más atractiva a la ayudante.

En un segundo estudio, se sustituyó a la ayudante de investigación por un ayudante varón. Tras el incidente excitante, los participantes varones encontraron al ayudante varón más antipático que en las pruebas de control. Estos estudios indican que tanto la atracción como la aversión pueden ser también una interpretación del hemisferio izquierdo, y cuanto más rápidamente nos lata el corazón y más sudemos, más intensa será la interpretación.

Otra pareja de investigadores pidió a los participantes que puntuaran el atractivo de una persona que les mostraban en una fotografía que les presentaban solo antes o después de montar en una montaña rusa.⁵ Las puntuaciones de

atractivo fueron superiores entre los participantes que la vieron después, porque el intérprete confundió la excitación del viaje con la excitación del atractivo. Esta investigación también ayudó a revelar la inteligencia y la sofisticación del intérprete del hemisferio izquierdo: ¡el efecto de excitación no se evidenció en las personas que subieron a la montaña rusa con su pareja! En otras palabras, si tú (o, mejor dicho, tu hemisferio izquierdo) mantienes una relación de pareja, no habrá nivel de cafeína ni atracción de feria que haga que un desconocido te parezca más atractivo.

En uno de los estudios originales de Gazzaniga sobre los pacientes con el cerebro dividido,⁶ los investigadores presentaron al hemisferio derecho de una paciente el vídeo de una persona a la que se arrojaba a una hoguera. Es más que probable que las imágenes activaran el sistema nervioso y suscitara miedo en el hemisferio derecho, pero el hemisferio izquierdo ignoraba el porqué de la excitación y buscó una explicación. La paciente dijo: «Tengo miedo, aunque no sé por qué. Estoy inquieta. No me gusta esta sala o quizá usted me está poniendo nerviosa». Luego, su hemisferio izquierdo le dijo a otro investigador: «El doctor Gazzaniga me cae bien, pero ahora le tengo miedo, no sé por qué».

Estos estudios sugieren claramente que vivimos una vida dirigida por este intérprete y que, en la mayoría de los casos, la mente es un director de orquesta del que ni siquiera somos conscientes. Nos enfadamos, ofendemos, excitamos, alegramos o asustamos, y no cuestionamos la auten-

ticidad de esos pensamientos y experiencias. Es evidente que sentimos estas experiencias y de algún modo nos afe-rramos a la idea de que siempre estamos al mando de todo.

Ahora, te invito a que pienses en el mecanismo interpretativo de tu mente a la luz de lo que acabo de explicar acerca de estos experimentos. Por ejemplo, si sucede algo significativo, como que alguien te corte el paso en la carretera, que alguien se levante de repente en una sala y salga corriendo o que una persona atractiva te mire durante un segundo más de lo normal, oirás una vocecilla en la cabeza que te explica lo que acaba de suceder: «Es un idiota», «Se le habrá olvidado algo» o «Le gusto». Fíjate en que todo son interpretaciones: pueden ser ciertas o no. Sin embargo, mucha gente no es consciente de la existencia del intérprete del hemisferio izquierdo ni se le ocurre que esos pensamientos son meras interpretaciones, y está convencida de que ve las cosas «como son».

Estoy seguro de que puedes pensar en alguna ocasión en la que interpretaste una situación (o incluso la convertiste en un problema) y luego descubriste que te habías equivocado por completo. Piensa en aquella vez en que creíste que una amiga se había enfadado contigo y después supiste que no era así, o en aquella vez que tenías la certeza de que iban a darte ese trabajo pero nadie te llamó. La mayoría de estas situaciones son relativamente insignificantes y las atribuimos de inmediato a «es que lo supuse», pero esta explicación falla por dos razones.

La primera es que la mente interpretativa hace interpre-

taciones constantemente y, aunque no tiene en cuenta todos los hechos, cree que esas interpretaciones son la verdad y casi nunca duda de sus conclusiones. Cuando luego se revela que una interpretación era falsa, la mente interpretativa a veces lo etiqueta como un error, pero, a partir de las conclusiones de estos primeros experimentos, podemos afirmar que muchos de estos errores de interpretación pasan desapercibidos y nunca llegamos a ser conscientes de ellos. Estos estudios indican que, tal como sucedió con el paciente con la mente dividida que creía que había elegido la pala para limpiar el gallinero o el que se había levantado para ir en busca de un refresco, cuando las acciones o los hechos surgen de algún lugar al que el hemisferio izquierdo no puede acceder, la parte interpretativa de la mente los explica sin más. Insisto: es muy posible que esa explicación no tenga nada que ver con la realidad.

La segunda razón es que la explicación «Es lo que supuse» pasa por alto que presumimos el «yo». En estos experimentos, el «yo» que hace la suposición es solo la parte interpretativa de la mente. Como ya hemos visto, este «yo» puede equivocarse acerca de muchísimas cosas del mundo «exterior». Entonces, ¿cabe la posibilidad de que ese «yo» también se equivoque al interpretarse a sí mismo? A eso se refiere Gazzaniga cuando habla del «yo ficticio».

Asimismo, es lo que las tradiciones espirituales orientales dicen desde hace más de dos mil quinientos años. Estas tradiciones, en especial el budismo, afirman que la idea del yo es una ficción muy convincente. Es más: sugie-

ren que ser consciente de que el yo es una ficción y aceptarlo puede conducir a acabar con el sufrimiento.

¿Por qué establecen esa conexión? Bueno, pues porque las explicaciones erróneas que genera el hemisferio izquierdo, además de la presuposición de que este soy «yo», son la primera causa del sufrimiento que experimentamos como humanos. Veamos un sencillo ejemplo de la vida real.

Una amiga mía estaba convencida de que les caía mal a sus compañeros de trabajo. Hablaba de ello a diario y se alteraba. Se sentía tan mal que temía ir a trabajar. Entonces sucedió algo que le hizo descubrir no solo que la narrativa que había construido acerca de sus compañeros era falsa, sino que en realidad ocurría justo lo contrario. Cuando lo supo, accedió a un conocimiento muy profundo acerca de cómo su hemisferio había malinterpretado por completo una situación y cuánto había sufrido ella en consecuencia.

La gran diferencia entre las tradiciones espirituales orientales y la psicología es que las primeras han accedido a este conocimiento desde la experiencia y la segunda desde la experimentación (y por casualidad, dicho sea de paso). Esto significa que la mayoría de las personas que estudian y enseñan psicología todavía no comprenden del todo qué significa experimentar al intérprete como una ficción.

Quizá esto explique por qué el mundo de la psicología ha prestado tan poca atención a las implicaciones de los

hallazgos de Gazzaniga. Tras mi experiencia dando clases sobre este tema desde hace veinte años, cuando me acerco al final de una clase estoy seguro de que los alumnos me rebatirán, se rebelarán y protestarán, si es que directamente no se levantan y se van cuando digo que las investigaciones sugieren que el yo no existe. Sin embargo, una y otra vez, se quedan ahí sentados y siguen tomando apuntes mientras cuestiono por completo sus ideas acerca de quiénes creen que son. Por mucho que les pregunte cómo es posible que no reaccionen en absoluto a la bomba que les he lanzado, siempre me encuentro con caras inexpresivas y una risita nerviosa ocasional que denota la esperanza de que pase a otro tema. Cuando consigo alguna reacción, se parece mucho a aquella con la que han tenido que lidiar otros investigadores: que quizá estoy loco.

Como he señalado, el yo cuenta con un mecanismo integrado que garantiza que lo tomemos en serio. Por fácil que resulte ignorar cognitivamente la importancia de estos experimentos, entender y experimentar las profundas ramificaciones de este trabajo puede transformar tu vida por completo. Digo esto porque, aunque es cierto que el intérprete del hemisferio izquierdo siempre está activo y apagarlo es imposible, una vez que sabemos de su existencia (es decir, cuando somos conscientes de sus constantes interpretaciones), surge una nueva conciencia acerca de nosotros mismos y del mundo. Quizá, en lugar de identificarnos tanto con el «yo» que tenemos en la cabeza, nos demos cuenta de cosas como «estas son las historias que se

inventa el intérprete de mi hemisferio izquierdo». Cuando las historias que genera no suscitan una reacción mental o emocional intensa, se reduce el sufrimiento que experimentamos.

EXPLORACIÓN

Un ejercicio rápido. Mira a tu alrededor durante diez segundos y toma nota mental de lo que ves. Una vez que hayas terminado, sigue leyendo.



¿Qué hay en tu lista? Estoy seguro de que aparecen palabras como *mesa, silla, árbol, hierba, coche, ordenador*, etc. También estoy seguro de que en tu lista no está la palabra *nada*, y eso es muy interesante, porque, tal como veremos en el capítulo siguiente, la gran mayoría de lo que hay ahí fuera y conecta las cosas de un modo que el hemisferio izquierdo no puede procesar es la nada o el espacio vacío. Este ejercicio rápido está pensado para enseñarte cómo funciona este hemisferio izquierdo del cerebro: se centra en los objetos que ocupan espacio, los etiqueta, los clasifica e intenta darles sentido. Organizar nuestras percepciones en categorías y patrones se nos da tan extraordinariamente bien que nos cuesta ver la realidad de cualquier otra manera.

Antes de seguir, te lanzo unas preguntas para que reflexiones: dado que el hemisferio izquierdo apunta al exterior y solo se centra en los objetos, los clasifica y los etiqueta, ¿es posible que haga lo mismo cuando mira hacia el interior? En otras palabras, ¿el hemisferio izquierdo ve los pensamientos que surgen en el cerebro y crea continuamente «algo» a partir del proceso de pensamiento, algo que luego etiqueta como «yo»? ¿Está el sentido del «yo» relacionado con la búsqueda de patrones en lo aleatorio? ¿Es posible que ese yo en el que invertimos tanto no sea más que una historia que nos ayuda a explicar nuestra conducta, la miríada de sucesos en nuestras vidas y nuestra experiencia del mundo?

¿Alguna vez has alzado la mirada hacia las estrellas del cielo nocturno o a las nubes durante el día y has visto con claridad un patrón? ¿Podría ser que estés cometiendo un error a diario cuando miras a tu interior y encuentras a tu ego, a tu yo?