

RESEÑA DEL LIBRO: “EL PODER DE LAS PALABRAS” MARIANO SIGMAN

Dra. Mariel Guevara Ramírez¹

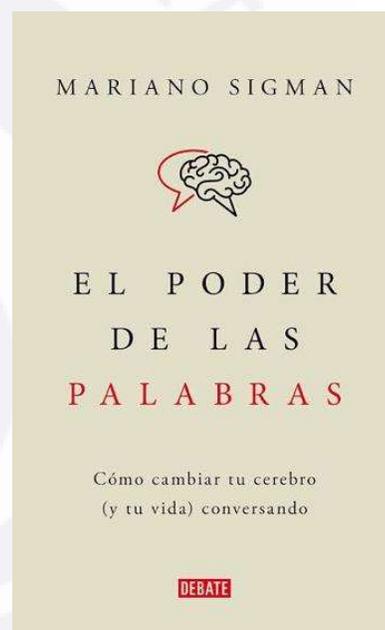
¹Pediatra neonatóloga Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca,
Bol Cient Cult Col Ped Gto 2023;1(4):55-57

“Nuestra mente es mucho más maleable de lo que pensamos. Aunque nos resulte sorprendente, conservamos durante toda la vida la misma capacidad de aprender que teníamos cuando éramos niños. Lo que sí perdemos con el tiempo es la motivación de aprender, y así vamos construyendo creencias sobre lo que no podemos ser. Demoler estas sentencias es el punto de partida para mejorar cualquier cosa, en cualquier momento de la vida”.

Mariano Sigman, nacido en Buenos Aires, Argentina, graduado del programa de física en la Universidad de Buenos Aires en el año de 1977, con doctorado en neurociencias de la Rockefeller University de la ciudad de Nueva York, así como realizó un posgrado en ciencias cognitivas en el College de France en París. En el año 2006, fundó el laboratorio de Neurociencia Integrativa de la Universidad de Buenos Aires, conferencista de TED alrededor del mundo, enfocando sus conferencias en descubrimientos sobre el cerebro humano.

El poder de las palabras, a través de los últimos avances de la neurociencia, combinadas con historias de vida, propone ejercicios para aprender a controlar y resignificar las emociones a través de las conversaciones con uno mismo y con otros. Como el lenguaje se convierte

en un arma de “doble filo”, ya que terminamos comunicando de forma muy rudimentaria, al expresar nuestros sentimientos o anhelos con simples frases o palabras, las cuales se convierten en un filtro a través del cual percibimos la realidad.



¿Por qué nos creemos los cuentos?

A veces estamos tan sumidos en la experiencia virtual que casi olvidamos su carácter irreal.

Este libro nos habla de cómo la información que percibimos de las redes sociales o en las noticias, nos puede originar confusión entre lo cierto y lo falso, la realidad y la ficción. La falibilidad, nos explica sobre las ideas acerca del “mundo”, las cuales en muchas ocasiones no

corresponden con nuestra realidad, confundiendo nuestras emociones: frustración con enojo o miedo con la ansiedad, al realizar sentencias como “estoy triste”, “estoy feliz” o “estoy angustiado”.

Cómo puede cambiar nuestra opinión, incluso afectando el razonamiento, cediendo ante la presión social cuando se realizan acciones en masa, aunque estas sean erróneas, convirtiendo a la conversación en un riesgo para dejar que la voz de la multitud se lleve por completo nuestras ideas y contaminar el proceso de la reflexión.

Mariano Sigman, refiere que no hay ningún manual que nos convierta, por el mero hecho de leerlo, en buenas personas. Sin embargo, entre sus capítulos, se encuentran ejercicios que puede contribuir a lograr una vida mejor, en los cuales habla de cómo medir las palabras que usamos para describir como nos sentimos, las cuales tienen el poder de influir en nuestro estado de ánimo, volviéndose profecías autocumplidas. Hay que recordar que en muchas ocasiones podemos equivocarnos, mencionando como nuestra primera impresión, puede ser incorrecta, por lo que es mejor buscar evaluarlos nuestras ideas o sentimientos desde otra perspectiva, creando escenarios en donde le suceden a otra persona, para evitar juicios severos sobre sí mismo. Las conversaciones con otras personas pueden mostrarnos errores en nuestro razonamiento y nos ayudan a aclarar las ideas, éstas se deben realizar con grupos pequeños en donde las personas sean

receptivas, evitar conversaciones públicas de masas, ya que se vuelve difícil intercambiar ideas constructivas y concluir consensos.

“Nuestras explicaciones incontestables de hoy pueden resultarnos absurdas o exageradas en el futuro. Recoderlo, especialmente, cuando te embriagues de emoción”.

Las buenas conversaciones, son aquellas en donde hay poca gente, todos hablan y escuchan, donde hay voluntad de aprender, hay oportunidad de cambiar tus puntos de vista, lo que nos lleva a tomar decisiones más precisas, mayor tolerancia y menor frustración, en donde se llega a acuerdos y favorece la sabiduría colectiva.

Hace referencia a Michel de Montaigne, quien hace quinientos años señaló que se había perdido la buena conversación, en sus ensayos esbozó los principios del *arte de conversar*:

- No ofenderse con el que piensa distinto y abrazar a quien nos contradice.
- No hablar para convencer sino para disfrutar (ejercicio del razonamiento).
- Hablar desde la voz propia y no de una repetición enciclopédica de citas.
- Dudar de uno mismo y recordar que siempre podemos equivocarnos.
- Usar la conversación como un espacio vital para juzgar nuestras propias ideas.
- Valorar las ideas solo por el impacto que causan cuando las ponemos en práctica.
- Conservar un pensamiento crítico vivo.

- No confundir lo bello con lo cierto.
- Evitar prejuicios.
- Encontrar el buen orden de nuestras ideas y revisar cuidadosamente nuestros argumentos.
- Reflexionar sobre lo que aprendimos del otro en la conversación.

Nos hace ver el poder de la memoria, cómo vamos creamos un recuerdo mediante una conversación o su asociación con una canción, un lugar o una historia. La edición que creamos de estos recuerdos nos ayuda a definir nuestra identidad. La experiencia emocional, constituye un punto importante para dirigir la vida, el describir nuestras emociones con mayor resolución y control nos puede ayudar a decidir como las afrontamos, incluso cambiar de palabras ante una emoción, nos puede ayudar a cambiar de ánimo.

El último capítulo el libro, nos habla de cómo aprender a hablar con uno mismo. Tratarse como un amigo, actuar con compasión, ser ecuánime, abrazar, acoger, aceptar y cuidarse a uno mismo y a las personas más queridas, nos ayuda también a generar autocompasión.

¿Qué le dirías a tu yo del futuro?

Escribir una carta a sí mismo, nos ayuda a identificar miedos y

cambiar nuestra percepción. Evitar juzgar con severidad, te da oportunidad de disfrutar más ampliamente la vida.

“La conversación es la herramienta para cambiar nuestra vida emocional, a través de conversaciones con otros y con nosotros. Crear mejores hábitos requiere práctica y constancia, haciendo énfasis en evitar pensamientos llenos de frustración, angustia o ira”.

En la actualidad, las redes sociales se han vuelto prioridad, ya no importa la edad, todos hacemos uso de ellas, en donde las noticias negativas son el día a día. Este libro nos recuerda que la conversación sigue siendo prioritaria para poder tener una vida más plena, no sólo el conversar con otras personas, sino también con uno mismo, la manera en cómo expresamos nuestros sentimientos y emociones nos ayudará a cambiar la percepción sobre sí mismo y sobre el mundo, así como a disminuir pensamientos negativos, lo que nos generará mejor salud mental y emocional. No olvidemos que la salud mental se ha priorizado en los últimos años, esto debido al incrementos de casos de adicciones, depresión y suicidios. Tal vez si hacemos un uso de la palabra con mayor cuidado y con un enfoque positivo hacia las personas que nos rodean, nos pueda ayudar a mejorar el mundo en que vivimos.