

EL CODIGO MAQUINA Y EL CEREBRO PROFUNDO (1)

“Entre la vida y yo hay un cristal tenue. Por más claramente que vea y comprenda la vida, no puedo tocarla.” (Fernando Pessoa)

El *jamais-vu* es la sensación de no reconocer algo ya conocido; y en una línea más extrema, lleva a un estado de percepción de aquello atemporal que “hay afuera”, de desconexión con el sistema que procesa la realidad y de percepción sutil de cómo la mente genera esta misma realidad. Trataremos en este texto de transmitir alguna de las conclusiones que hemos extraído de nuestras experiencias personales .

El cerebro procesa información todo el tiempo, este proceso pasa inadvertido de la misma manera que la gran mayoría de los procesos del organismo. No obstante la evolución ha determinado que puede ser muy útil que tengamos un modelo fiable de la realidad que nos rodea y a la escala sensible de nuestros sentidos. Este modelo nos permite interactuar con el entorno y crear sistemas de gran complejidad que perpetúen y multipliquen la información de forma exponencial. Tengamos en cuenta que la transmisión de información sea quizás el objetivo último del fenómeno evolutivo.

Para dotarnos de un “modelo de realidad” nuestro cerebro profundo (reptiliano) realiza un volcado (*dump*) a intervalos más o menos regulares de una pequeña parte de su información a nuestra memoria consciente. Esta sucesión de volcados es la que crea la percepción de “vivir una realidad” por dos razones, una que procede del hecho de que la realidad es en gran parte una construcción, una anticipación de nuestro cerebro y otra que procede de las sincronías y las expectativas de ese volcado de información que nos proporciona la sensación de continuidad y de unicidad en nuestra experiencia consciente.

El volcado no puede ser inmediato, sino que ha de depender de unos tiempos de latencia, unas secuencias y unos procedimientos no necesariamente lineales. Es precisamente durante este proceso donde probablemente se produzcan las alteraciones que hagan que algo nos resulte familiar sin haberlo visto o sentido (*dejà vu*) o nada familiar habiéndolo conocido (*jamais-vu*), experiencias por otra parte comunes a la población general.

Igualmente un error persistente en este procedimiento podría generar un delirio, síndromes relacionados con la identificación errónea (Fregoli, Capgras) o la desrealización presente en algunas enfermedades y también en algunas experiencias normales, por ultimo no cabe duda de que es el TEPT el modelo más interesante para conocer cómo funciona este volcado de información. Todos estos casos son distorsiones de una realidad que antes que externa es interna, y por tanto es

en este acontecimiento primero donde quizás habría que buscar la primera causa, pues cualquier conflicto con la realidad lo es en realidad con el mapa que lo representa y que de alguna forma lo anticipa.

Nuestra percepción de la realidad es una de entre una infinidad de representaciones posibles, una sombra platónica de aquello que “está ahí fuera”. Pero no es la fidelidad del original lo que el sistema busca, sino la consistencia entre sus elementos y la sincronización con lo externo. Si vemos las cosas de manera similar unos y otros, no es debido a que nuestros mapas representen fielmente la realidad, sino más bien porque ha de haber una compatibilidad entre los distintos sistemas para que la interacción pueda llevarse a cabo. Ahí afuera probablemente solo hay partículas, ondas, e información inefable que mantiene una biyección con nuestro mapa en base a una matemática prohibida donde los axiomas estallan.

Por otro lado nuestro sistema nos protege de esa percepción externa pues la realidad exterior carece de tiempo y aquello que es atemporal se empareja con lo muerto y lo inanimado, lo opuesto de la vida. Es por ello que su visión podría ser aterradora.

No obstante es con esa misma realidad atemporal con la que nuestro cerebro no consciente computa, opera y realiza sus procesos. La naturaleza de los “datos” con los que la información es manipulada “ahí dentro” ha de ser casi por definición de preverbal y previsual (sensorial), pues son anteriores a cualquier percepción formalizada. Algo parecido a bocetos de sonidos y de imágenes inconclusas, cuya comprensión nos está vedada, pues es la propia consciencia la que le da el carácter inteligible, emergiendo su significado en el mismo momento en que esta pasa a la conciencia.

Estos borradores atemporales son el lenguaje máquina manejado por nuestro cerebro profundo: el lenguaje del tronco cerebral o del inconsciente, un lenguaje enfocado a la supervivencia, el lenguaje del organismo que no pocas veces entra en colisión con el lenguaje formal del individuo: la base sobre la que posteriormente se sustenta el pensamiento y el lenguaje formal, herramientas estas mucho más refinadas, pero también mucho más burdas en cuanto a la representación de la realidad externa e interna, sujetas a errores de “traducción” de las necesidades internas. Lenguaje y pensamiento son herramientas para hacernos estándar y mutuamente compatibles pagando el precio de la esclavitud que supone que todos seamos copias solapadas y redundantes de un sistema que quiere perpetuarse.

Podemos imaginar -no obstante- estados de conciencia que nos permitan entrar directamente en contacto con ese código interno. Tocar ese código podría originar una sucesión de eventos en

cascada que podrían afectar a nuestro consciente o a la manera en que la realidad es percibida y por tanto a nuestra vida. Una materia que podría tener efectos de gran alcance para nuestra vida y evolución futura y cuyo desarrollo tecnológico merecería especial atención.

Como una de las aplicaciones de esta tecnología conjeturamos que la curación de ciertos estados que hoy llamamos “enfermedades mentales” podrían realizarse actuando directamente sobre este código, pues estas “enfermedades” quizás no sean más que ligeras variaciones que no han tenido ocasión de ser modificadas en su entorno intemporal.

Pensemos por ejemplo en un TEPT, en el cual el sujeto tuvo acceso no sólo al evento traumático sino paralelamente a aquel estado de conciencia que le permitió insertar un código inconsistente de bajo nivel. Esta información podría ser volcada una y otra vez a la consciencia arrastrando siempre el mismo error y dejando a la persona en un bucle irresoluble desde instancias superiores tal y como intentamos hacer infructuosamente en una psicoterapia. Habríamos por tanto de intentar acceder a él desde un estado similar a aquel en que la perturbación se introdujo.

¿Pero como acceder a ese código interno?

La experiencia nos ha enseñado que la comprensión del fenómeno de inserción de ese código en nuestro consciente no sirve de mucho más que para iluminar el problema. El problema suele resolverse sólo a través del arrastre fisiológico de la propia actividad cerebral. Para resolver el problema de un modo eficaz es necesario re-evocar las condiciones mentales donde el código se inscribió. Hay algunas técnicas prometedoras en este sentido tales como las terapias y técnicas como PEMF (*Pulsed Elctromagnetic Field Therapy*), EMDR (*Eye movement desensitization and reprocessing*); DBS (*Deep Brain Stimulation*) que aun no sabemos manejar con eficiencia.

Una de las razones por la que estas técnicas aun no son eficaces del todo es por qué no hemos conseguido aislar qué es lo que estamos buscando, no sabemos hacer las preguntas importantes, por ejemplo la meditación es un estado de desconexión de la conciencia vigíl y una disminución de su frecuencia a bajas intensidades, está tan demostrada su eficacia como caminar ¿pero eficacia para qué? ¿Puede curar la meditación una depresión? ¿Y si es así como lo consigue? ¿Qué hacemos durante la meditación que no podemos hacer durante la conciencia vigíl?

Todo parece llevarnos de la mano en la dirección de que determinados estados mentales son el semillero del cambio tanto para la patología como para la curación y que en cualquier caso de lo que se trata es de saltar por encima de nuestra tendencia hacia las limitaciones propias de la autorreferencia del lenguaje y del pensamiento.

El código máquina.-

El código de nuestro cerebro profundo es el que contiene las instrucciones precisas para la autopreservación, instrucciones groseras que evocan sobre todo al movimiento. Es el que se pone en marcha (volcado de datos) cuando nos tropezamos por ejemplo en la calle. Inmediatamente nuestro cuerpo trata de poner en marcha servomecanismos musculares y articulares para minimizar los daños. Lo mismo sucede en las situaciones traumáticas emocionales por así decir. Lo que se pone en marcha en esos momentos es el miedo, una emoción ancestral a la que debemos gran parte de nuestra supervivencia como especie, de no ser por ella y gracias a haber sido seleccionada positivamente por la evolución, nuestra especie ya se hubiera extinguido.

Cuando estamos en una situación de peligro real como por ejemplo en un accidente de tráfico suceden dos cosas interesantes, un volcado de datos de nuestro cerebro profundo (cargas emocionales de miedo y de movimiento) que llamamos *fight or flight* (lucha o huye) y otra cuestión aun más importante: el marcapasos de nuestro cerebro –el tálamo- se acelera, propiciando un tempo rapidísimo (un *prestísimo* musicalmente hablando) que hace que la experiencia consciente se ralentice a fin de dar tiempo a nuestro organismo de autoprotgerse.

Lo que suele suceder dependiendo de la intensidad del peligro vivido , es que el trauma que se volcó en nuestro consciente se convierta en un chicle, una especie de cuerpo extraño que contiene instrucciones para la supervivencia cuando ya no son necesarias para ello, es decir que se reexperimente (sobre todo durante los sueños) a fin de poderse arrastrar hacia el olvido.

Algunos traumas se disuelven solos (la mayor parte de ellos) pero existen dos tipos de traumas que no se resuelven espontáneamente:

- 1.- Los que han tenido una intensidad suficiente o donde ha habido pérdidas importantes o se han cometido o presenciado atrocidades.
- 2.- Cuando hay elementos discordantes: lo que en un lugar resulta traumático puede que en otro lugar produzca beneficios o placer.

No vamos ahora a ocuparnos de esta segunda posibilidad y la dejaremos anotada para hablar de ella en otra ocasión.

Vamos a decir sin embargo algunas palabras sobre la primera opción:

- 1.- Es necesario un estado mental concreto para que el trauma (instrucciones para la supervivencia) se vuelquen en el consciente y se convierta en un cuerpo extraño (amenaza para la vida o integridad y aceleración del marcapasos cerebral).
- 2.- Una vez establecido el trauma lo que sucede es que espontáneamente y después de varios

reprocesamientos se extingue a través del arrastre cerebral dejando un recuerdo que ya no es traumático en sí mismo y representa un aviso para ir con más cuidado en otras ocasiones, aquí se nos revela el carácter adaptativo del miedo.

3.- La reexperimentación del trauma es la forma fisiológica de disolución del mismo y es a través del sueño como nos deshacemos de sus efectos nocivos, luego hay algo en el sueño benefactor para el reprocesamiento de la información.

4.- La desaceleración de la actividad consciente parece ser necesaria para la disolución de los traumas pero no suficiente. La meditación o la EMDR por sí mismas no pueden conseguir el arrastre de ciertos traumas por sí mismas, hace falta algo más.

TOCANDO EL CODIGO MAQUINA (2)

Dicen y aceptamos todos que caminar es muy sano. Y lo es por muchas razones.

Pero a nosotros lo que nos interesa en este momento son sólo las razones de carácter mental. ¿Es sano caminar para nuestra mente?

Si, siempre que se cumpla una condición: **no pensar.**

En realidad lo que es sano mentalmente es el **automatismo**, la conducta automatizada, coser, orar, correr, conducir pueden ser igualmente actividades saludables aunque pocas veces conseguimos llevarlas a cabo sin estar al mismo tiempo dialogando interiormente con nosotros mismos, oyendo música, o contemplando simultáneamente las imágenes, canciones o escenas eróticas que atraviesan nuestra mente mientras las llevamos a cabo. Entonces, caminar, coser, o cualquier otra actividad automática dejan de ser saludables y se convierten en peligrosas por la distracción que conllevan. No es aconsejable conducir mientras se piensa en otra cosa, pues cuando se conduce hay que hacerlo prestando atención a la carretera y mantener la mente en blanco. Es muy difícil, ya lo sé.

Y lo es porque las prestaciones de nuestro pensamiento, nuestra imaginación y nuestros diálogos interiores exceden en definición a nuestros códigos reptilianos (código máquina) y a nuestros códigos límbicos o emocionales. Nos damos cuenta de lo que pensamos o imaginamos, lo podemos ver y tocar mientras que nuestro código máquina, binario y tosco se nos muestra esquivo.

Lenguaje y pensamiento son estructuras de alto nivel, pero a cambio de ese alto nivel de prestaciones de definición podría interpretarse que nuestro cerebro profundo fracasa al representarse simbólicamente la realidad y que precisa de una “prótesis”, una *interface* que llamamos mente y que

opera en cierta manera de abajo-arriba, es decir inventando o enactuando la realidad y no solamente representándose pasivamente. Evidentemente existe una ventaja al permutar la realidad por su símbolo: una ventaja es que de esta manera superamos el determinismo puro, **la huella del oso no es el oso**, pero la desventaja más corriente es que en cierto modo somos ciegos para captar esa misma realidad.

Lo mismo sucede con los sistemas cibernéticos actuales: en cierto modo están pensados para compensar la falta de destreza del usuario, haciendo al sistema más ineficiente, lento e incapaz de operar a niveles de detalle para muchos cometidos. Para un ingeniero informático siempre será mejor trabajar con lenguajes de “bajo nivel” en aquellas ocasiones en las que deba resolver ciertos problemas que serían inaccesibles desde lenguajes o sistemas más elaborados.

Lo que es lo mismo que aceptar que una mayor definición no asegura una mayor competencia en apresar la realidad tal y como la realidad es.

De la misma manera podemos suponer que estas prestaciones de alto nivel que nos proporcionan lenguaje y pensamiento no podemos resolverlo todo, más adelante abordaremos como “la palabra” oportunamente dirigida puede tener la potencia necesaria para abrir mágicamente una brecha que modifique instancias inferiores, aunque también es necesario señalar que estos “*insights*” pueden ser espontáneos y que operan de forma acausal. De modo que puede existir una operativa de la palabra (o de la consciencia) sobre el código máquina cerebral que no hemos llegado aun a saber manejar a voluntad.

Podemos conjeturar también que en ese rápido y caótico proceso previo al *insight* no sólo sea la palabra sino el propio terapeuta a través de otras instancias el que abra esa grieta para penetrar en el Gran programa (usualmente a través de la seducción y de la autoridad), de modo que sin perder de vista lo anterior es interesante abordar el tema de cómo acceder a un código de bajo nivel que pueda ser más eficiente y resolutivo.

Nuestro sistema cerebral debe responder a una circuitería, a un modelo con puertos de entrada o salida y *buses* que permiten la circulación de información por vías con distintas velocidades o anchos de banda. Es presumible que existan también distintos lugares de proceso especializado de la información. Asimismo el almacenamiento debe responder a criterios de eficiencia. Un ítem irrelevante irá hacia una zona alejada de la conciencia (inconsciente) y algo que por su inconsistencia o intensidad no pueda ser procesado en tiempo real (un trauma por ejemplo), pasará también a alguna zona alejada de la conciencia primaria. Sin embargo aquellos datos que se presentan como “útiles” para nuestra interacción con el entorno serán los que se vuelquen (*dump*) a

esta consciencia de manera más o menos periódica creando nuestra realidad y su *timing*. Pero es interesante ver que es todo ese sistema el que habrá contribuido con toda su complejidad, a generar esa imagen que se nos muestra de manera aparentemente sencilla en la pantalla de nuestro consciente.

Pretendemos pues acceder a aquellos datos (bocetos o borradores preverbales y previsuales) que pertenecen a este complejo, pero que no se muestran a la luz de la conciencia.

Una primera estrategia consistiría en entrenar nuestro sistema para cambiar en conjunto el peso de las emociones que asociamos a la información que nos llega.

Un sistema inteligente no necesariamente humano, ha de contar con un proceso de evaluación. La evaluación conlleva a su vez que el dato se asocie con un determinado “peso” asociado con su importancia, es necesario que el dato contenga pues un metadato que señale el peso o valor de lo que contiene, en una especie de etiquetado *fuzzy* (de lógica borrosa) que ande pegado al dato puramente informativo: hay una sobreescritura pues en el nivel emocional que añade metainformación a cada uno de los datos que proceden de atrás-adelante y de abajo-arriba. Son las emociones las que confieren esta ponderación en el sistema humano y ese es el proceso que tiene lugar precisamente en el tálamo después del volcado de información. Y eso conlleva a conjeturar que si somos capaces de alterar las emociones asociadas al dato podremos cambiar la evaluación que a un nivel más alto se hacen de las mismas.

La practica de meditación, *mindfulness*, ciertos tipos de yoga, la hipnosis y el sueño mismo, así como un buen número de técnicas de este tipo serían un punto de entrada para meterle mano al código máquina. La literatura sobre estas técnicas es abundante y por esa razón no entraremos en el detalle de cada una de ellas. No obstante, podemos decir que una clave que tienen en común es la de “no juzgar”, [la epoché](#) . Sólo es posible el juicio desde la palabra o el pensamiento (estructuras de alto nivel) y se trata precisamente de liberar al sistema de la palabra y el pensamiento, pues es así como accederemos al código en bajo nivel. Si somos capaces de vivir en un presente continuo, que prescinda de la autoconciencia y libre de emociones estaremos continuamente reseteando el sistema; y viceversa.

Pero ¿qué ocurre cuando un código perturbador (por ejemplo, un trauma) ya está instalado en un área de almacenamiento atemporal y alejado de lo consciente? El reseteo continuo no basta. La narrativa psicoterapéutica se ha visto también ineficaz. Una vía plausible es la reescritura de la emoción en un entorno de bajo nivel, una especie de “meditación-diana”. Reescribir una emoción no implica revivirla sino observarla , reconocerla y aceptarla desde una profunda humildad. En ese

marco puede ser transformada, reescrita, o sustituida por otra emoción; disolviendo la inconsistencia original.

Otra vía de entrada para tocar el código la constituye el cuerpo mismo. Hay una comunicación de bajo nivel entre cuerpo y mente en la cual el lenguaje y el pensamiento son puenteados. La actividad deportiva es en sí misma una puerta de entrada y en el ámbito de la terapia, técnicas poco conocidas como el “*Authentic Movement*” o [la terapia vibracional](#) de Manuel Almendros deberían ser también seriamente investigadas pues el cuerpo es el escenario sobre el que el trauma representa el teatro un sueño encarnado.

Por no hablar del psicodrama mismo, es decir de construir entornos significativos y personalizados como los que ya se están implementando en tecnologías de realidad virtual. Pero no vamos a ocuparnos de estas técnicas en este momento sino para señalar que gran parte de las patologías mentales humanas se producen por un exceso de pensamiento tal y como conté [aquí](#): el reconocimiento hiperreflexivo es un exceso de *modus operandi* de nuestro cerebro en un alto nivel de definición. Estos fracasos se deben a la incompetencia de nuestra mente para **adaptarse a la complejidad que esa misma mente humana creó**: me refiero al hecho de que la cultura que los humanos hemos inventado supera con creces a la capacidad de un cerebro individual de hacerse cargo de ella. Esta es con toda probabilidad el origen de los fracasos individuales a la hora de adaptarse a una realidad que en gran parte es [una enacción](#), es decir un invento, una anticipación tal y como sostenía Francisco Varela.

ALEGORIAS NEUROINFORMATICAS

.

Suele decirse con repetido énfasis que nuestro cerebro procesa símbolos y se toma al ordenador como metáfora de este procesamiento. Pero lo cierto es que esta idea que da lugar a una cierta tecnología “como si” que llamamos [neuroinformática](#), no es cierta, se trata de una analogía.

Un símbolo es algo que representa **otra cosa distinta a sí misma** a través de tres mecanismos *quasimágicos* descritos en la “[Rama dorada](#)” (1890) por J. G Frazer, un clásico del análisis antropológico.

Una posibilidad es la representación **por parecido**: algo que se parece a un original le representa, cuando un niño se dirige a un hombre diciendo que “es un papá”, esta echando mano de este

mecanismo animista, un hombre, cualquier hombre es un papá. Eso es magia, esa es la esencia de lo simbólico, del mismo modo que esa pipa de Magritte que no es una pipa sino una fotografía de un original.

El otro mecanismo animista es **el contagio**: la representación por contacto, si algo ha estado en contacto con otra cosa adquiere propiedades del original. Cuando rechazamos hablar con un paciente que sabemos que padece de SIDA por temor a contagiarnos su enfermedad estamos operando en esta clave, sentimos -mágicamente- que podemos contagiarnos a través de una vía exótica aun a sabiendas de que es imposible.

Por último existe otro mecanismo que conocemos como **“la parte por el todo”**. Ciertos objetos representan a algo más allá de sí mismos, en otro nivel de definición, lo parcial representa a lo total, por ejemplo un sujetador representa un pecho y a una mujer. Se trata de la esencia parcial de la pulsión fetichista. El sujetador sería un símbolo de la mujer.

De manera que los símbolos son también alegorías, lo que es lo mismo que decir que nuestro cerebro trabaja y construye alegorías.

Pero lo cierto es que nuestro cerebro **no computa símbolos directamente**, es decir, no existen papás, ni sujetadores, ni pipas en nuestras neuronas sino atmósferas neuronales que al activarse conjuntamente evocan -entre otras cosas- símbolos, recuerdos, etc.

Y aquí está el límite de nuestros conocimientos actuales, [el problema difícil de la conciencia](#). No sabemos como se las arreglan nuestras neuronas para trasponer sus actividades neurales en actividad mental. No tenemos ni idea.

Lo que si sabemos es que nuestro cerebro es un arquitecto-constructor incansable de símbolos probablemente porque el símbolo es un atajo para el etiquetado de la realidad. No cabe ninguna duda de que cuando Lucy descubrió que [la huella del oso](#) le representaba pero no era el “oso en sí” nuestra especie atravesó un hito no sólo histórico, sino también cognitivo y glandular al separar la respuesta adrenalínica de miedo determinada por el horror al oso de su representación simbólica. Desde entonces los *sapiens* sabemos que la huella de un oso indica en todo caso su proximidad pero no puede por sí misma devorarnos. Lo que es lo mismo que decir que el símbolo inhibe la respuesta *figh or flight*.

El símbolo nos separó definitivamente del determinismo puro y es esta la razón por la que la capacidad simbólica del cerebro humano fue seleccionada positivamente por la evolución: representa un avance, un ahorro de energía y una discriminación más detallada y sutil de la realidad externa. La simbolización es un hito que nos hizo más adaptativos y adaptables a la realidad, a

nuestro medio ambiente.

Pero a cambio de esta ganancia hubo algunos inconvenientes: el principal de ellos es que algunas personas pueden confundir al “oso con su huella”, sobre todo cuando la simbolización llega al paroxismo a través de la casi continua generatividad simbólica de los humanos modernos, mucho más después de la introducción del lenguaje y la escritura. A partir de ese momento -en que el símbolo se hace arbitrario- la simbolización precisó de enormes inversiones de discriminación, algunas personas sucumbieron y sucumben a esta confusión, **les llamamos esquizofrénicos.**

La esquizofrenia puede definirse como una avería en la capacidad de simbolización, puede pensarse desde el lado de la avería biológica a partir de un cerebro con hándicaps innatos o también puede verse como un fracaso en el proceso donde el intercambio de símbolos tiene lugar: la familia. La familia como intermediario entre la complejidad social y el individuo concreto.

Es en la familia donde aprendemos a simbolizar y lo hacemos de dos maneras, la primera es a través de las prótesis parentales y de sus propios estilos simbólicos, pero además, **la familia es en sí misma un sistema simbólico**, donde hay hombres y mujeres que son en realidad símbolos de otra cosa (papás y mamás), niños y niñas que son en realidad hermanos o hermanas por nombrar solamente algunos de los símbolos que se dan cita en una familia cualquiera: relaciones entre parientes que ocultan una enorme complejidad en su discriminación y que están reguladas por leyes no explícitas. Así el papá y la mamá no pueden ser hermanos, el papá no puede casarse o tener hijos o trato sexual con las hijas, ¿qué es ser un papá? ¿por qué yo no tengo papá?, son preguntas que los niños se hacen y que de alguna forma apelan a esta complejidad simbólica presente en la parentalidad.

Dicho de otro modo, una familia no es sólo una reunión de personas que conviven en un entorno común sino una colección de símbolos que invocan abstracciones como seguridad, protección, cuidado, negligencia, abandono, y todas las emociones que pueden desarrollarse a partir del establecimiento de estos símbolos: miedo, envidia, celos, impotencia, rencor, pena, etc.

Una familia es sobre todo una metáfora de otra cosa distinta a ella misma. Es como un fractal, un sistema similar al social, una especie de diminuta porción de la sociedad que afuera espera al sujeto y a la que pronto o tarde tendrá de adaptarse. Una especie de ensayo general del entorno en que discurrirá la vida futura.

El sueño reproduce la realidad en un entorno de seguridad a través de la inmovilidad, del mismo modo en la familia nos darán una atención o cariño incondicional (en el mejor de los casos), de manera que si bien el sueño no es la realidad, tampoco la familia es la sociedad se trata de entornos

de atemperación, colchones de seguridad, tampones de realidad, mediadores con lo real.

Lo lógico es pues pensar que en las familias de los esquizofrénicos (pero no solo en ellos) existe alguna disfunción que impide a algunos miembros de la misma construir un mundo de señalizaciones coherente pues no hay que olvidar que la esquizofrenia suele desencadenarse en esa interfase de la vida que llamamos emancipación, donde el sujeto todavía no ha alcanzado una independencia clara respecto a su familia de origen.

Lo que falla en la esquizofrenia es precisamente la capacidad de establecer simbolizaciones eficientes en temas de interés vital: la filiación, el sexo, la paternidad, el valor de cada cual, etc. Y cuando la simbolización fracasa suceden cosas muy raras en nuestra mente.

Lo que sucede es que el individuo tiene que apelar a ciertas funciones cognitivas de bajo nivel como lo que hemos llamado repetidamente “[reconocimiento hiperreflexivo](#)” que sería una especie de:

*Se trata de una especie de sobreinterpretación de las sensaciones corporales que tienen mucho que ver con lo inefable, por ejemplo la cenestopatía aparecería cuando alguna sensación no puede categorizarse verbalmente, de la misma opinión era Henri Ey que consideraba que las alucinaciones corporales brotaban cuando el sujeto **no puede nombrar una sensación corporal** algo que la mayor parte de nosotros hacemos por medio de una metáfora un “como si”.*

En este sentido alucinar es percibir el propio cuerpo de manera completa o parcial como un objeto o entidad viviente fuera de sí mismo es decir como algo transformado precisamente por la imposibilidad de la expresión metafórica. Pues oír no es pensar ni hacer es pensar, ni ver es pensar.

Es por eso que:

Es precisamente la incorporeidad la que unifica las diversas dimensiones de la experiencia esquizofrénica, el centro de los centros. Hay una incorporeidad del Yo, y una incorporeidad de las relaciones del Yo con el objeto e interpersonales. La persona esquizofrénica se comporta como un cuerpo sin alma o dicho de una manera menos metafísica como si el sujeto sintiera que es un espíritu -una conciencia- adherida a un cuerpo que no es suyo, un cuerpo inanimado, un autómatas.

*La consecuencia de esta falta de contacto corporal inmediato es la experiencia de **perdida de presencia**, en los casos mas leves se siente separado de sí mismo, pero en los casos mas graves existe un hueco, un agujero, un profundo desgarró, una experiencia de vacío nihilista “No hay nada en mi vientre” o “Soy solo un marco”. Un estado que lleva a una mecanización del cuerpo con tal de mantener unidas sus partes que han perdido entre sí sus enlaces.*

El problema es que vivimos rodeados de símbolos, de alegorías y de metáforas, un mal bosque para algunas personas.

Pero hay más: pues la neuroinformática es a su vez una alegoría.

Pero una alegoría que nos puede resultar útil para comprender cómo se las arregla nuestro cerebro para computar la información que recibe, cómo la transforma y cómo la vierte o la descarga en la realidad.

En los dos posts anteriores hemos utilizado la alegoría del código máquina para referirnos al modo de funcionamiento de nuestro cerebro reptiliano, en el post siguiente hablaremos de los sueños en relación con ese código máquina e intentaremos desvelar algunos de sus misterios a la luz de la neuroinformática, esa tecnología “como si” que nos permite ir más lejos y viajar más rápido.

SUEÑOS Y CODIGOS

Podríamos concebir un ser cuya vida transcurriera en un estado de sueño y ensoñaciones continuas sin ningún despertar a lo largo de su existencia. Ese ser nunca se plantearía una realidad distinta ni más allá de la que vive. Simplemente procesaría información con el único objeto de mantener al sistema con vida dentro de su sistema autopoiético. Un estado que solo exigiría cierta coherencia en los procesos de su sueño eterno. Eso es un reptil, un ser que vive en una realidad bicromática, que no regula su temperatura, que depende de su medio ambiente para hacerlo y que no necesita dormir aunque si la inmovilidad para ahorrar energía.

Nosotros los humanos descendientes de los primeros mamíferos que poblaron la Tierra después del desastre del Jurásico, vivimos en esa alternancia entre sueño y despertar e identificamos “la realidad” como “aquello que ocurre en la vigilia”, y relegamos al sueño y más concretamente a la ensoñación (sueño REM) al terreno de lo fantástico, de lo inconsciente y sobre todo de lo irreal.

Pero no debemos confundir la realidad con el medio ambiente. La realidad es un constructo, el medio ambiente nos contiene.

Los sueños, por ejemplo son reales pero no dependen de estímulos del medio ambiente sino que precisan aislarse de él para poderse dar y lo hacen en tres tiempos, donde aparecen tres deidades distintas, Hipnos que adormece, Morfeo que ensueña y Tanatos que inmoviliza. Los sueños se producen en relación con el medio interno y tienen por tanto un carácter supuestamente homeostático, una especie de tarea de mantenimiento.

Hay algo que se repara durante el sueño. Y no cabe duda de que lo que reparamos es la memoria a través de intercambios entre las memorias de corto y largo plazo. La memoria a largo plazo se sobrescribe (al presentificarla) y las cadenas redundantes o simplemente superfluas se borran.

En tanto que no podemos conocer la naturaleza de una supuesta realidad objetiva externa, no tenemos un criterio para dilucidar si la vigilia es más real que el sueño o al revés. De hecho no es hasta que despertamos y el código de alto nivel (el código corticotalámico o consciencia) toma el control, que no concluimos que lo soñado era algo inventado por algún tipo de artificio de la mente. Morfeo muere cada día en manos de un Zeus que no tolera otra realidad que la vigílica.

Pero la realidad es un concepto abstracto y como tal está elaborado a través del lenguaje y del pensamiento y es por eso que sólo tiene sentido hablar del concepto “realidad” en un estado de alto nivel, tal como el de la vigilia. Nos encontramos por tanto en autorreferencia que deviene en tautología : “la vigilia es la realidad porque la realidad se define en el estado vigílico”

Para deshacer el problema autorreferencial habremos de acudir a un concepto que abarque y contenga al mismo tiempo a aquellos ítems que entran en conflicto. En este sentido sería más resolutivo hablar **de distintos tipos de procesamiento de la información**. Estos procesamientos trabajarían con distintos datos, metadatos y estructuras, de tal manera que todos serían “reales” dentro de sus propios sistemas axiomáticos y que podrían conceptualizarse como realidades diversas y mutuamente compatibles.

Alguien podría objetar que la ciencia correlaciona con algo que creemos que puede ser “la realidad real” y que esta ciencia se desarrolla en estado de vigilia, pero incluso admitiendo esta correlación, es posible que desde esta ciencia vigílica captemos solo una parte de la totalidad de la realidad real (sea lo que sea eso), mientras que desde otros estados de procesamiento podamos captar otros aspectos de la misma.

Y está demostrado que durante el sueño es posible procesar datos y problemas que nos resultan evasivos durante la vigilia. El sueño de Kekulé es un buen ejemplo de esta lucidez que preside a veces nuestros sueños y que otorga a la vida vigil un plus de eficiencia ([aquí](#) hay un post sobre las relaciones entre sueño y creatividad).

Por lo que sabemos de las mediciones electrofisiológicas, el acceso a estos estados se realizaría tomando como base rangos de frecuencias de las oscilaciones electromagnéticas de nuestro cerebro. De esta manera tendríamos una gradación que iría desde estados de alerta (Ondas Beta 13 a 28 Hz) a estados de inconsciencia relacionados con el sueño profundo (Ondas Delta 0,2 a 3,5 Hz) . Dentro de nuestra circuitería cerebral la oscilación de estos estados podría tener como función la de

promover la comunicación entre distintos subsistemas. Estos subsistemas deben establecer un protocolo común en el que comunicarse, una negociación que en el ámbito cibernético llamamos “[handshaking](#)”.

El sueño es un diálogo en dos tiempos entre el código máquina reptiliano y el código del sistema cortico-talámico que incluye tanto la memoria como las emociones límbicas.

Es dentro de este contexto donde la función del sueño parece cobrar sentido . Sabemos que los sueños responden a un patrón muy característico con cuatro fases bien definidas y cambios en las frecuencias de oscilación en cada fase. Todo un protocolo de actuación algorítmico del que sabemos además que no podemos prescindir, pues no es posible sobrevivir sin dormir y la privación del sueño genera efectos adversos en la función cerebral (y paradójicamente también una mejoría en ciertas condiciones clínicas). Un proceso cuyos detalles no conocemos pero del que podemos deducir una posible función de “mantenimiento”. Un procesamiento *off-line* de aquello que no puede ser procesado en tiempo real, que en el caso del sueño presenta una algorítmica tan estricta y secuencial que hace inevitable la semejanza cibernética con un proceso [batch](#). Es decir un proceso que nos lleva a contemplar que determinados cómputos cerebrales precisan de un tiempo bien distinto al tiempo cronológico en el que discurre la vigilia. Algo así como si el cerebro contemplara dos *timings* diferentes de procesamiento, uno para la vigilia y otra para el sueño REM.

El sueño puede ser un mecanismo para sincronizar o amortiguar lo que Garcia Toro ([Garcia Toro et al 1997](#)) han llamado CNAA (**circuiteria neuronal autonomizada por acoplamiento**) es decir una especie de disbalance entre señal y ruido. El sueño en este sentido tendría como objeto aumentar la redundancia del sistema a partir de señales inhibitorias procedentes del sueño REM colinérgico y estimuladoras procedentes del sueño NREM, serotoninérgico. Sin embargo esta oscilación fisiológica puede no ser suficiente en magnitud, duración o selectividad para neutralizar determinados CNAA o incluso que los favorezca, esto podría explicar que la deprivación del sueño mejore a veces determinadas condiciones clínicas (Liebenluft y Wher 1992) o que paradójicamente el sueño reparador consiga mejorar el mismo tipo de condiciones clínicas o al menos sea un parámetro de buen pronóstico, el restituir la función onírica. Dicho de otro modo, el sueño puede resetear la disfunción de determinados subsistemas afectados por fluctuación de señales o por desbalances entre ruido y señal.

Dentro del sueño, prestamos especial atención a la ensoñación, por ser esta la que a veces recordamos y en las que con frecuencia se hace alusión a elementos de nuestra vida. No hay razones para pensar que esta fase sea más importante que las demás a nivel funcional, sino más bien que la fase REM es la única que llega a tocar algo que en el estado de vigilia podemos recordar. Pero

hemos de tener en cuenta que el recuerdo es siempre construido y que por tanto es una transducción de algo que se produjo en un nivel distinto. Algo traducido a lenguaje de alto nivel (lenguaje y pensamiento) pero que en su origen formó parte de otros procesos de más bajo nivel y que fueron ascendiendo hasta llegar a una interpretación en una suerte de cascadas que ascendieron a través de sucesivos procesos de negociación (*handshaking*) hasta llegar a lo consciente.

Una negociación que implica la adherencia de metadatos, es decir de datos del presente, tintes emocionales o recuerdos antiguos que se añaden al sueño en sí mismo y que configuran un guión casi siempre absurdo pero que nos alude personalmente, que nos resuena como nuestro.

Si el sueño tiene como parece una función en la consolidación de recuerdos debe tocar necesariamente la memoria. Si la memoria es reescrita a bajo nivel la consciencia se encontrará con un nuevo estado, una discontinuidad a la que deberá buscarle una coherencia narrativa y será en este estado donde las ensoñaciones puedan cobrar sentido.

Desde esta perspectiva más amplia del procesamiento podríamos contemplar no solo el sueño sino otros muchos estados que son de alguna forma marginados y fagocitados por el estrecho foco de lo que habitualmente consideramos como real o normal. La meditación y sus derivados, el éxtasis místico o ciertos estados catalogados como de “estados alterados de conciencia”, no son más que procesamientos que siguen dinámicas parecidas a las de un sueño y que igualmente reciben una interpretación limitada al llegar a la cima de nuestra conciencia. Diríamos que transcurren en modo oniroides.

Los sueños son pues una posibilidad no convencional de computar datos de nuestra memoria, nuestros deseos y nuestros miedos o recuerdos traumáticos y hacerlo además en un entorno de realismo absoluto pero que contienen una pequeña trampa filogenética que procede de nuestro cerebro reptiliano: la inmovilización nos impide hacerlos conducta (salvo en el caso de los sonámbulos), durante el sueño no podemos hacernos ni hacer daño pues estamos desconectados de nuestro medio ambiente, allí donde las conductas concretas pueden hacer daño.

Pero durante el sueño podemos procesar datos relativos a decisiones concretas para el día siguiente, viajamos así al futuro.

Pongamos el caso de una persona que está planteándose el suicidio.

Una combinación entre silencio y abstracción puede deshacer la dicotomía “juez y parte” del cerebro. Igual que por ejemplo el planeta Neptuno es descubierto usando solo matemáticas, alguien puede deducir lo que le ocurre estableciendo relaciones de homeomorfismo. Aunque uno no pueda observarse directamente a sí mismo, si lo puede hacer indirectamente: mediante el comportamiento

estadístico de lo que le rodea, o aquello que permanece invariante. De esta forma uno acepta los hechos en función de un criterio lo más objetivo posible y deshecha el resto como irracional por más que a uno no se lo parezca.

Es posible que el suicidio se elabore (se decida) a través de los sueños, pesadillas extrañas que suelen desaparecer de la memoria (RAM) pero que le indican a uno el camino a seguir de forma simbólica. El apagado del “programa suicidio” implica un darse cuenta de estos sueños. Hay que hacer lo posible por recordarlos. La “matemática” que puede utilizarse es la siguiente: si nos acostamos bien y amanecemos con ideas suicidas. Hay dos posibilidades:

- A) O la idea suicida se elaboró durante el sueño ;
- B) O lo hizo de una forma inconsciente en los primeros momentos del despertar

Observamos que al final era la opción A) en contra de lo que hubiéramos creído. ¿Es esta la razón por la que la mayor parte de los depresivos empeoran por la mañana y son insomnes?

Y observamos también que los sueños se repiten durante días dando forma a la idea de suicidio. Es el programa “evaluación de posibilidad de suicidio” (EPS), y se ejecutaría durante el sueño.

Estos sueños tienden a ser olvidados (como casi todos los sueños) debido a que algunas de estas pesadillas son dulcificadas por el programa con objeto de que no lleguen a despertarnos (en informática de virus esto se llama *stealth* o técnica de ocultación y en psicología le llamaríamos represión)

Cuando el “programa EPS” se ve descubierto, se intensifican las pesadillas y trata de bloquear al que lo descubre con reacciones psicósomáticas (en informática, es el equivalente a la activación del *payload*, en un antivirus)

Un posible antivirus contra este *payload* es pensar en ellos como en un animal acorralado: muy rabioso pero de duración limitada. Así podemos sobrecribir el dañino programa y efectivamente el programa “intensificación” se apaga en unos días. El pensar es información y la información puede actuar como antivirus (o como virus).

Nuestra hipótesis sobre por qué hay un “programa de evaluación” del suicidio es la siguiente:

Creemos que ante un hecho tan contundente, la mente necesita ensayar una y otra vez el escenario de la muerte, para asegurarse de que no va a cometer un error (no error en la ejecución, sino en el propio hecho de elegir dejar de existir). El sueño evalúa a su manera hasta qué punto uno es o no prescindible. Otra forma de ensayo algo más incómoda es el “intento de suicidio”, que muchos - menos analíticos- intentan una y otra vez mas o menos torpemente. A determinadas personas no les hace falta ese coqueteo, teniendo en cuenta que pueden evaluarlo de otra manera más económica.

Hacemos la hipótesis por tanto de que las personas más analíticas tenderán a ejecutar su suicidio sin un intento previo y las menos analíticas tenderán a ensayarlo mediante intentos.

Y después vamos descubriendo “otros programas” y los vamos desactivando o activando, según actúen como “virus” o como “antivirus”. Si ya estuvieran escritas las instrucciones, uno solo tendría que preocuparse de seguirlas, el problema es que uno tiene que ir escribiendo las instrucciones para después leerlas, estando además en un estado próximo a la ceguera o al olvido.

Dicho de otra manera una determinada información puede comportarse como virus (dañina) o como antivirus (protectora) y somos nosotros los que con pequeños cambios en la secuencia de esa información podemos reescribirlos.

EL PRINCIPIO DE NO-CONTRADICCIÓN

¿Se puede estar vivo y muerto al mismo tiempo?

María perdió a su hijo de 6 meses de forma súbita, inesperada y brutal. El embarazo había sido difícil, precisó de una cesárea por un embarazo de riesgo que provocó en la madre una diabetes gestacional. El niño nació prematuro y se debatió en sus primeras horas entre la vida y la muerte debido a infecciones respiratorias y otras complicaciones. Aquel niño enfermizo y débil -único hijo- constituía **el proyecto de vida de María**, de manera que es comprensible que después de su muerte súbita la madre sucumbiera a una depresión. **Un duelo** no elaborado o patológico dijeron los psiquiatras.

Al principio María **reaccionó de un modo normal**, apenas si, pero sin excesos ni contención emocional, reaccionó normal al decir de su marido mucho más afectado que ella durante las primeras semanas. Pero progresivamente fueron apareciendo síntomas que precisaron sucesivas consultas con distintos especialistas, hasta la fecha actual: María sigue tratamiento especializado y no parece que su estado haya sufrido grandes modificaciones a pesar de los esfuerzos e interés de sus terapeutas.

El estado actual de María puede resumirse en las siguientes condiciones psíquicas:

- ⤴ **Negativa** a hablar del niño.
- ⤴ Autolesiones de baja letalidad.
- ⤴ Bulimia de tipo purgativo.

- ⤴ Alucinaciones de voces -llanto- del niño llamándola, usualmente hipnopómpicas o hipnagógicas.
- ⤴ Alucinaciones visuales de baja intensidad y formalización (luces, destellos, etc)
- ⤴ Ideación suicida explícita.
- ⤴ Estado de ánimo fluctuante de tipo disfórico-ansioso.
- ⤴ Ideación de **culpa** en parte **inducida por otros** y en relación con **la muerte del hijo**.
- ⤴ Dificultades matrimoniales con continuas entradas y salidas del marido que la **acusa** directamente de no haber cuidado adecuadamente al niño.
- ⤴ Negación de la muerte del hijo y exhibición del dolor.
- ⤴ Abandono de toda actividad lúdica y profesional.
- ⤴ **Conducta controladora** de su propio discurso y adquisición de un **rol directivo** en relación con la terapia.
- ⤴ Presencia de intensa angustia en sus terapeutas por sus continuas amenazas de suicidio.

No cabe ninguna duda de que la muerte del niño de María es un evento (un suceso) traumático, algo que procede de los inconvenientes de **estar vivo**, algo terrible, un suceso que es comprensible para todos nosotros y que **convoca , la “compasión”, la empatía y también la impotencia**, pues nada puede hacerse por recuperar a aquel hijo, nada de lo que hagamos puede retorcer el pescuezo a los acontecimientos ya vividos. La muerte del niño es algo que está en el **pasado** y es por tanto irrecuperable.

¿Lo es?

Observemos el estado mental de María y nos daremos cuenta de que en él se dan cita **dos clases de sentimientos, dos clases de maniobras psíquicas de signo bien distinto:**

- 1) por una parte la **evitación** (María no quiere hablar del niño, no quiere recordar)
- 2) y por otra parte la **reexperimentación del trauma**, hay también ciertas conductas que pueden entenderse como **“conductas de escape”**, los vómitos bulímicos, las autolesiones de baja letalidad y de bajo nivel comunicacional.

Hay algo en ella que la impulsa a olvidar y otra parte de ella se “regocija” en una especie de rememoración indirecta de las condiciones de su sufrimiento. Un sufrimiento que se exhibe y que sirve de desafío a sus terapeutas a los que ha conseguido llevar a una situación de desamparo bastante similar a la que ella llegó.

Se trata de un caso real donde sus terapeutas han tenido que ser evaluados en su contratransferencia por sus supervisores.

Y que nos lleva a hablar de la negación o de las cuatro formas de decir “no” de las que hablé en este

post. Decía allí que:

Hay un “no” más moderno que la oposición a algo o al repudio de algo desde el punto de vista psicológico y se refiere a lo que Freud describió como negación que es seguramente un repudio evolucionado. La negación es una especie de represión de baja intensidad, lo negado no está oculto en el inconsciente sino semienterrado y activo. Usualmente lo que negamos es aquello que entra en contradicción con nuestras expectativas, nuestra autoestima o nuestros deseos. Se trata de datos precintados que no queremos computar pues entran en conflicto con algo de nuestra personalidad que queremos preservar. Al contrario del repudio -con el que sin embargo se relaciona por continuidad-, la negación no afecta a la simbolización sino a la resonancia afectiva de lo negado. Lo que se niega no es algo que rechazamos en sí sino porque **entra en conflicto con nuestro autoconcepto o con el principio del placer**.

Nos interesa mucho abordar este **mecanismo de defensa** porque es muy común y probablemente se encuentra en el origen de muchos trastornos mentales cuando es el patrón habitual de interacción. Imagínese que usted es un niño pequeño y descubre que algo es blanco, suponga que su progenitor le dice que es verde y que cada vez que usted dice que es blanco le administrara un Valium. Es un ejemplo extremo y seguramente esperpéntico pero sirve para entender como el adulto que practica la negación constantemente acaba perpetrando un **percepticidio**, es decir socava la percepción normal del niño.

Y rellena la vida de irrealidades para quien lo sufre. Este es el caso de Maria: **había negado (aunque sabia perfectamente de) la muerte de su hijo**. Pero si traigo este caso es para hablar de **cómo funciona este asunto de la negación** ¿como es posible que el individuo crea a la vez que su hijo está vivo y está muerto? ¿Como es posible que el cerebro de María procese de forma antagónica un mismo evento?

Freud fue el primero en hablar de que en el inconsciente existía un **principio de no-contradicción** que desafiaba a toda lógica, de modo que se puede desear una cosa y su contraria, saber que algo existe y que no existe al mismo tiempo. ¿Pero cómo se las arregla nuestro inconsciente para mantener esta dicotomía?

Este doble proceso merece explorarse a través de la lente de la “teoría dialógica” de Bakhtin (1981), una visión del mundo que, lejos de estar plagada de categorías recíprocamente excluyentes, las mantiene coexistiendo en una dinámica centrífuga – centrípeta (de cambio y similitud, de pérdida y retención, de entropía negativa y positiva). Esta lente resulta pertinente en particular para analizar la manera en que estas personas incorporan el devenir cotidiano de logros y pérdidas inmersos en una

fusión entre mundos y premisas en apariencia incompatibles (DeSantis, 2001). Desde esta perspectiva merece preguntarse ¿Dónde trazaríamos la frontera del self de María y dónde lo trazaría ella misma? (Puede tomarse como punto de partida la descripción del self propuesta por Kohut (1977) como la experiencia cohesionante del ser que regula la persona toda que , a su vez, contiene cinco variables clínicas significativas (Person, Cooper y Gabbard 2005)

- 1) La experiencia de la frontera entre el individuo y los demás
- 2) La autoestima o autovalía
- 3) La experiencia de totalidad y continuidad
- 4) Lo genuino (la fusión relativa entre lo privado y lo público)
- 5) La experiencia de agencia (De iniciativa de acción)

Y se puede agregar lo que Falicov (1998) llamó el self familiar, un constructo que incluye las relaciones cercanas como **“parte de uno mismo”**. Gergen por su parte describe al self como un “manipulador estratégico del entorno”.

Si hablamos del Self, siempre resulta utilizar preguntas circulares: ¿Cómo es que María lo hace? (motivación interna o externa), María lo hace negándolo. ¿Y cómo es que María lo niega? María lo niega afirmándolo, en conductas desorganizadas mal-adaptativas. Al generalizarlo sería ¿Cómo es que una persona se niegue a aceptar (hablar, enfrentar, asimilar) un hecho de la realidad dura?. La realidad tiene que ver con la interpretación de la misma, esa interpretación se describe como un trauma – reacción de incredulidad para aceptar (percibir) el hecho como real, y la re- interpretación tiene que ver con la percepción del sí mismo en relación con el objeto desaparecido. La realidad interpretada y reinterpretada es una dualidad que coexiste entre otra dualidad la organización y desorganización.

Incluso la definición de lo que es traumático contiene elementos culturales importantes, la posición de víctima es socialmente atractiva, aunque ese constructo sea contradictorio “no deseo ser víctima por que sería aceptar que me pasó algo malo, pero sé que siendo víctima me salvo de algo y por lo tanto será bueno”, así los diagnósticos se convierten en procesos interpersonales en las descripciones narrativas de ellos. Buscamos descripciones (casi cualquier descripción!) que nos ayuden a recuperar nuestro sentido y orden, que re-interprete o re-establezca nuestros supuestos acerca del mundo. Es decir, las narrativas “habitan” en este espacio interpersonal y la red social puede contener diversas historias, a veces incompatibles, a veces contradictorias, con una realidad, que implica que para negar algo es preciso afirmarlo. Incluso los fantasmas suelen proveer **cierta**

continuidad entre los vivos y los muertos y, a veces, entre el pasado y el presente.

Si bien estas distorsiones pueden ser “ilusiones” en el sentido existencial de esperanzas idealizadas, puede ocurrir que a la manera de las profecías autocumplidas, alguna persona se va pareciendo cada vez más a esa fantasía o, bien, por el contrario, que la presencia persistente de ese personaje imaginado, que usamos como modelo ideal impertérrito, contra el cual la persona real del otro queda indefectiblemente menoscabada, atenta en contra de la posibilidad de descubrir en el “otro” sus propias características y no tenemos más que la alusión o ilusión del personaje creado. Así es que como dice (Sluzki 2011) “nuestra cotidianidad puede incluir este tipo de fantasmas cuya sobrevida nos facilita o complica la vida, dependiendo de la textura emocional que evocan”. Las pérdidas pueden adquirir características fantasmales y narrativas de negación y afirmación.

El caso de María, es una narrativa de su propio sistema constituido por personajes, es una historia dominada por la pérdida, la culpa y distorsiones potenciales. Su experiencia traumática, las consecuencias morales y de comportamiento de las mismas, han dejado a María atrapada en un mundo en el cual su capacidad de autoafirmación, reconocimiento, autoría, autonomía, crecimiento, alegría y enriquecimiento emocional están drásticamente disminuidas y la sitúan en una posición de víctima de las circunstancias de la vida (indefensión), de la pérdida de su hijo o de su esposo que la culpabiliza, cuando en nuestra cotidianidad se fundamenta sólidamente un supuesto de que nuestros padres, cónyuge, hijos, amigos cercanos, nos protegerán en caso necesario, favoreciendo nuestro bienestar, y no harán cosas que puedan dañarnos. Esto pone en jaque el cómo concebir y describir su vida, su alrededor, destruye su inserción en el mundo y la conexión con lo humano, socava la confianza básica a causa de haber sido ultrajada por las premisas básicas de seguridad y respeto recíproco, de ese apoyo que se suele esperar de una pareja en una pérdida que debería compartirse. María en su red social fue despojada en cada caso del requisito de coherencia necesario para vivir en lo predecible, razonable y ordenado, pero aún tiene que comunicarse, y dentro de esa comunicación como en todo sistema, cada elemento de su narrativa se ve afectado por otros.

María requiere una reorganización con el entorno y reconstruirse a sí misma con la nueva relación con las cosas, personas y actividades, es una cuestión de adaptación. La mala adaptación a amenazas crecientes para la supervivencia aparece con mucha frecuencia en los estudios sistémicos, esto nos remite un poco la analogía del experimento de la rana. Si depositas en una olla de agua hirviendo a una rana, inmediatamente intentará salirse, mientras que si la depositas en un olla con agua a temperatura ambiente y enciendes la flama para que gradualmente vaya aumentando su temperatura, la rana no se dará cuenta, incluso cuando sienta que está demasiado caliente estará tan aturdida que no podrá salir de ella y morirá cocinada. Estamos diseñados para tener reacciones de

alarma ante sucesos grandes, no a los que aparecen gradualmente, nos preparan para el ataque o fuga ante lo inesperado, o riesgoso, es adaptativa, automática y funcional, en ella se activa el eje de hipófisis – tiroides – adrenal y sus efectos son de alerta y preparación física, sube la presión y la coagulabilidad sanguínea, la glucosa también va en aumento, en la sangre, en músculos, en el aparato digestivo, etc. Cuando ni ataque ni fuga es posible, en ciertas condiciones es: sobrecarga, inmovilidad, “inundación del self” (Es una pesadilla!!), potencial del trauma.

De la misma manera, éstas descripciones alteradas ofrecen a María un respiro temporal de su olla que ahora esta en ebullición, una salida provisoria para el espantoso sentido de traición de las premisas básicas de vivir, (Una madre no debe enterrar a sus hijos, un esposo no debe culpabilizar a la madre por la muerte de un hijo, etc, etc) estas mistificaciones cuestionan que la traición tuvo lugar y las justifica utilizando la culpabilidad o la locura, pues puede tomarlo como un acto de amor (pensar que a él le preocupa), de educación, o un acto forzado como víctima y puede hasta disfrutarlo. De esta manera olvida lo que ocurrió o bien lo desdibuja a la vez que adapta la historia distorsionada (escuchar al hijo muerto y decir que lo escuchó). Esas alternativa, a la que muchas personas en circunstancias de concebirse como víctimas se aferran como tabla de salvación, ocurre a expensas de abandonar toda introspección, validación y protagonismo ético.

Esta acción de negación es la misma acción de adaptarse o “mal adaptarse”, **en el inconsciente es lo mismo saber y no saber**, organizarse y desorganizarse , requiere un esfuerzo psíquico intenso para ser mantenida, dado que tiene lugar a costo de una “negación” de señales que provienen del *feedback* de los otros, del propio cuerpo y aún del sentido común; por lo tanto, esta estrategia fomenta el embotamiento emocional, la olla en ebullición mientras ya es imposible moverse de ella. Utilizada en los casos traumáticos, aumenta el riesgo de autodaño y de la repetición del daño, dado que no favorece comportamientos protectores necesarios para evitar la situación vivida, obscurece la necesidad de una reparación por el sufrimiento, dado que los personajes aparecen y desaparecen como tal de la historia, la “adapta” o “mal adapta” cimentando una visión solitaria y desesperanzada de la realidad, ya que la visión del mundo adoptada implica una negación de la realidad dual.

Nos encontramos pues en la dinámica de un trauma psicológico, algo sobre lo que volveremos a hablar cuando abordemos qué es un recuerdo normal y qué es un recuerdo traumático (idea fija).

EL CEREBRO Y LA RED DE PETRI

Desde hace varias semanas se repite en mi cerebro una imagen, es la confluencia de dos ríos, dos

afluentes de agua que simulan dos corrientes de información con distinta dirección. Una viene desde abajo y va hacia arriba (bottom-up), la otra del exterior (up-bottom), se trata de dos aguas de diferentes procedencias pero al fin y al cabo las dos son agua. Esta imagen debe ser la clave de la conciencia, a fin y al cabo un equilibrio que discurre seguramente entre capas de neuronas-grafos dispuestas como un [sistema de Petri](#).

Desde la mórula, como un compendio de células sin más objetivo que ir dividiéndose, existe esta confluencia. La información de abajo y la de afuera, arriba y abajo. La de abajo desde el comienzo viene a su vez determinada por nuestros genes, por el ADN (pasado de la especie); mientras que la de fuera viene determinada de la realidad actual: temperatura, ph, nutrientes.... que van entrando dentro y nos modifican (presente).

A medida que el sistema nervioso central se va formando (con la experiencia de nuestra piel, de donde deriva, posiblemente el mejor órgano membrana), se va construyendo una especie de barranco-guía, nudos de paso que permiten la confluencia de ambos ríos de información, el exterior (arriba) a partir de los sentidos y de los propios cambios físico-químicos (frio, calor, ph, etc.) aunque estos últimos el cuerpo los intenta amortiguar todo lo que puede. El otro río, afluente de información, viene de dentro, de nuestro propio cuerpo, a través del sistema nervioso, pero también de las hormonas-mensajeras de la sangre, con toda la fuerza de la química, también de la física, incluso de la vida como virus y bacterias y los entornos –medio ambiente-epigenético.

Y desde el principio, meses antes de nacer, y hasta que va asomando la conciencia, siempre llega una gota de agua de dentro junto a una de fuera, dejando una impronta nueva, entre el pasado y el futuro, entre el interior (abajo) y el exterior (arriba). Esta confluencia se da en nuestro cerebro, el que va construyendo surcos que contienen dicha conexión, esa congruencia continua. Nuestro cerebro empieza a tomar decisiones mucho antes de tener conciencia, en base probablemente al pasado, a su propia configuración, debido al ADN del cerebro, estructura que con los años de evolución aprendió que si se presiona una rodilla en el vientre de la madre hay que moverla para que no se aplaste, un simple reflejo.

Este primer surco está en el hipotálamo, allí confluye la información del abajo, y allí se han descrito alteraciones en patologías tan modernas como el trastorno límite de la personalidad, donde la información de fuera no concuerda con la de dentro, pues en nuestros genes pone que la madre debe estar cerca y con un vínculo estrecho (pues de lo contrario no habrá supervivencia). Hoy la puede haber sin la madre, pero con riesgo de desarrollar emociones extremas, o incapacidad de control por parte del lóbulo frontal, sin autodirección.

Cuando la información genética no está preparada para integrarse con la información de fuera, cuando el cerebro no diferencia bien lo de dentro y lo de fuera, el afluente de información, de agua, da fallos continuamente, que se acumulan, que pueden pasar desapercibidos. Sin embargo, cuando llega la edad adulta, la de la autonomía y la emancipación, los 18-20 años, los fallos se hacen insostenibles, el hipotálamo se desborda, contaminando el tálamo, y las emociones empiezan a mostrarnos que algo va mal, activándose los mecanismos del miedo y el peligro, amenazas inconcretas. Cuando se activan estos mecanismos ancestrales, cuando la huida prima sobre cualquier otro principio (vínculos familiares, territorio, etc.), [la inhibición prepulso](#) demuestra que ante un insulto, un grito, un golpe, hay que saltar, hay que parpadear, y aunque estos se repitan, el tálamo no puede aprender, siempre se **reacciona como un reflejo**, como si hubiera un mecanismo de cortocircuito dispuesto por la evolución para la reacción rápida (se trata del bucle largo descrito por Edelman) donde el aprendizaje de la inhibición parece estar bloqueado.

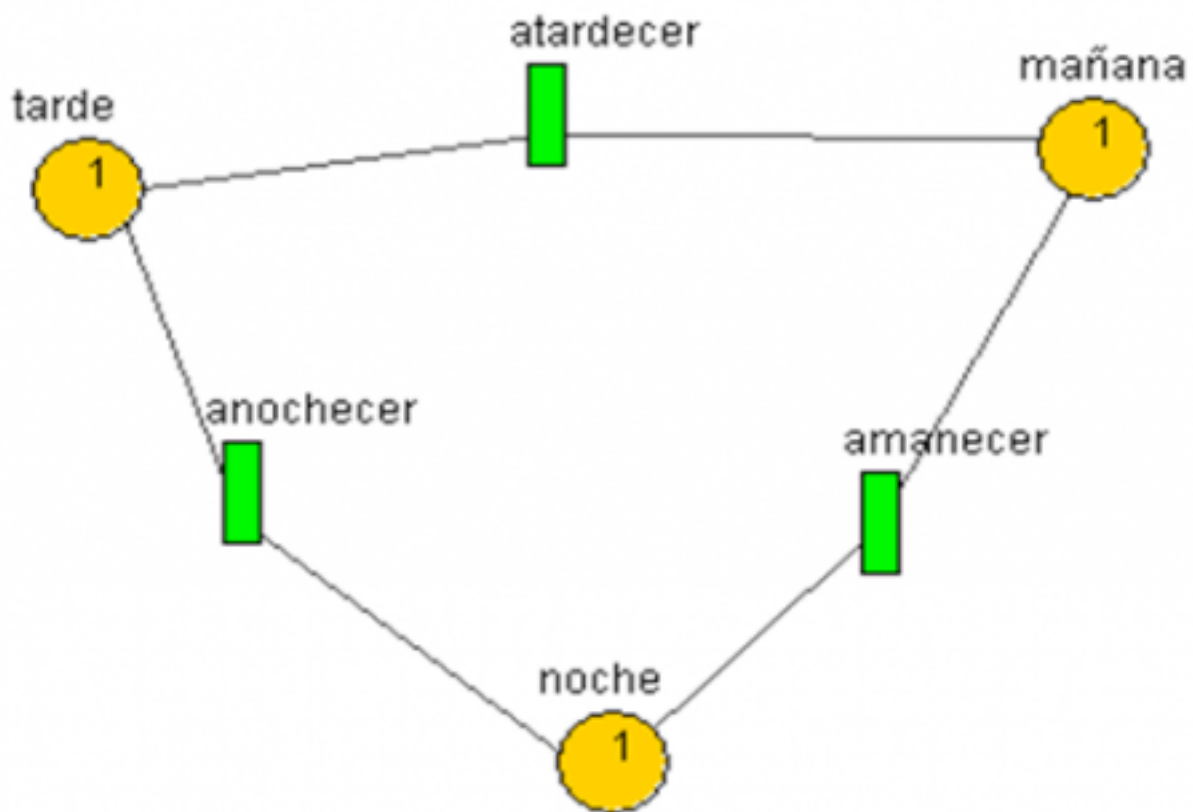
A este momento los clínicos lo han denominado *trema*, la obra va a empezar, estamos apunto de volvernos locos. Cuando la situación es insostenible, emocionalmente, tenemos que inventarnos otra realidad, ya no tenemos en cuenta el río de fuera (arriba), la información que pasa por el surco es sólo la de dentro, y nuestra conciencia retoma la batuta del pensamiento, inventando irrealidades, todos ellos muy comunes entre los locos o de personas con trastornos emocionales, pues vienen de los aprendido en eones de evolución, del ADN, con pequeños aprendizajes “nuevos”, modificaciones de estos últimos años donde nuestra especie trató de combinar la extrema complejidad de un mundo inventado por nuestros cerebros con las necesidades de nuestro reptil (código maquina) que hablan idiomas bien diferentes.

Y aún así, estamos ante la maravilla de la adaptación que busca activamente la homeostasis, sólo que cuando la información de dentro se integra con la de fuera, y la de fuera con la de dentro, sin llegar a fusionarse, salpican unas gotas, todavía más luminosas, que nos hablan del futuro. Esa capacidad nos diferencia del resto de seres vivos, no en blanco y negro, sino porque nosotros lo hacemos en color, no porque sólo podamos anticiparnos nosotros, sino porque lo hacemos mejor, porque el surco permite sobre ese confluir continuo, construir modelos que nos informan de lo que pasará, permitiendo después tomar conciencia incluso de nosotros mismos, ya no como lo de dentro (y menos como lo de fuera), sino como esa confluencia histórica, con nuestra capacidad de modificarla, y por tanto de reconducir un destino.

Nuestra capacidad de adaptación y nuestra capacidad para enfermar mentalmente proceden paradójicamente de la configuración de nuestro cerebro. Y para entender mejor como funciona nuestro cerebro no tenemos más remedio que echar mano de modelizaciones cibernéticas que sin

ánimo de ser exhaustivas o exactas nos pueden ayudar a comprender tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades.

Les hablaré a continuación de qué cosa es una red de Petri. Y echaré mano de un ejemplo muy sencillo.

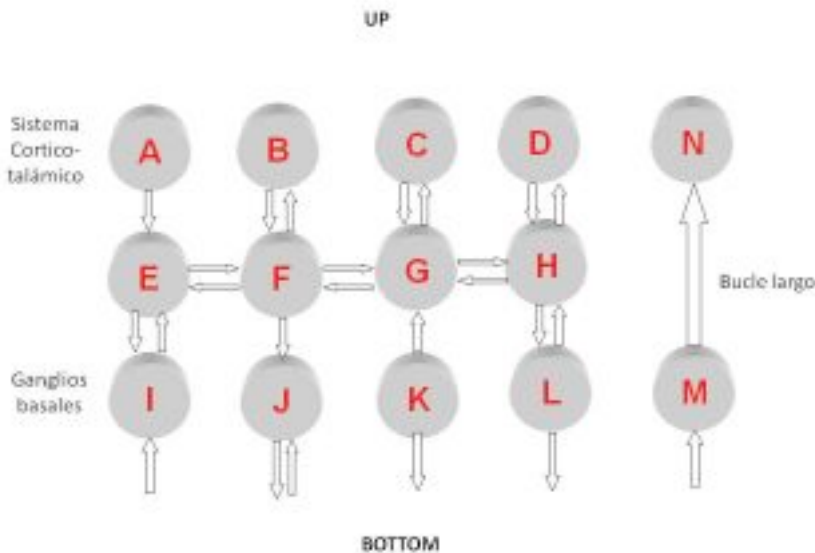


Como el lector podrá observar los círculos son *places* o *sitios* que comunican con flechas en entrada o en salida -con cuadraditos- que son las transiciones (acciones) los puestos (sitios) están activados o desactivados dependiendo de que tengan dentro una marca ([token](#)), a su vez hay otras reglas sencillas (booleanas) que determinan la posibilidad de acción y activar la acción es lo que se llama *firing* (encendido) .

En este ejemplo puede observarse algo esencial, la noche es un lugar , un *topos* que puede estar o no activado según la hora del día, pero no es un evento, es decir no transcurre. Lo que transcurre es el tiempo que va desde la noche hasta el día y que llamamos amanecer (representado por un cuadradito). **Es el amanecer como transcurso lo que llamamos suceso** y que necesariamente transcurre entre dos *places*, entre la noche y el día y sólo así. De donde podemos extraer una primera enseñanza para nuestros fines: **lo adaptativo es aquello que sucede, transcurre o se**

mueve.

Es interesante proponer la idea de si el cerebro no será a fin de cuentas una red de Petri, mejor dicho si lo podemos formalizar como tal.



Aquí por ejemplo podemos observar un esquema de como podríamos formalizar el cerebro-Petri. Existen lugares (neuronas o grupos neuronales) que comunican el sistema córtico-talámico ([Edelman, 2000](#)) con los ganglios basales, lo externo (medio ambiente) y lo interno (medio interno) estarían conectados a través de una red similar a un sistema de Petri.

Lo importante es observar que los grupos neuronales están conectados tanto por arriba como por abajo con grupos similares a través de trayectorias (flechas) que a veces son bidireccionales y a veces unidireccionales. Tal y como sucede en el cerebro: hablamos aquí de sistemas excitatorios y sistemas inhibitorios. Ciertas señales son inhibidas y otras son amplificadas para convertirlas en trascendentes respuestas a las exigencias del medio ambiente o de las necesidades internas.

Pero hay más: se trata de la comunicación transversal entre neuronas (o grupos neuronales). Como el lector podrá observar en nuestro cerebro las neuronas de un mismo nivel están conectadas entre

sí. Hablamos entonces de **reentradas**, una neurona cualquiera (o un grupo de neuronas) no es solamente una estación de *inputs o outputs* sino que puede funcionar como entrada y como salida. Es precisamente esta reentrada la que da al sistema su potencia computacional que se traduce en una enorme capacidad asociativa y colaborativa y es por eso que hablamos de **no localidad**.

Cerebro y códigos. Documento del GMS

No localidad significa que las percepciones, los recuerdos, los pensamientos no tienen un lugar fijo de ubicación sino que se encuentran distribuidos por toda la red neural, son eventos, transcurso asociados que emergen en la conciencia en tiempo real.

Para entender mejor este concepto de tiempo real valga este sueño descrito por Freud en 1900 (el sueño de la guillotina), respecto a un hombre que soñó que era detenido por ciertos revolucionarios (soñó en tiempo de la revolución francesa) que era detenido, llevado al cadalso y ejecutado en medio de una pesadilla angustiosa. El caso es que cuando cayó la cuchilla sobre su cabeza despertó de forma abrupta y se dio cuenta de que la cortina que cubría su cama había caído sobre su cabeza. Lo sorprendente de este sueño es la coincidencia que existió entre la caída de la cortina y de la guillotina en el sueño. ¿Cómo puede darse esta coincidencia?

Aunque el sueño aparece como una narración, como algo que transcurre sometido al tiempo en forma de secuencias temporales en realidad el sueño se forma **todo de golpe** a partir de asociaciones irradiadas y aparece en la conciencia a partir del momento en que cae la cortina, si bien es muy posible que hubiera una facilitación previa para soñar en eso y no en otra cosa. Alguna preocupación diurna preparó un sueño persecutorio (tal y como sostiene Freud) pero el sueño completo tal y como nos lo cuenta el soñante **es una elaboración secundaria**. Una narrativa que añade tiempo (sucesividad) a algo que transcurrió simultáneamente.

Lo que nos lleva a la idea de que el tiempo que sucede en los sueños es bastante distinto del tiempo en que transcurre nuestra conciencia y que podría explicar el hecho de que algo que se llevó a cabo en décimas de segundo aparezca como un recuerdo de algo largo que podría parecer como de horas de duración.

Este *decalage* entre el tiempo real y tiempo onírico es precisamente otra de las claves de la psicofisiología de los sueños y sobre la que volveremos cuando abordemos el tema de los sueños traumáticos donde trataremos de averiguar las diferencias entre sueños o recuerdos traumáticos y sueños y recuerdos normales.

EL CODIGO MAQUINA Y LOS MODES DEL SI-MISMO-

Podríamos decir a modo de metáfora que nuestro cerebro procesa la información al menos de tres modos: en banda ancha o alta definición del raciocinio y en baja definición o código maquina siguiendo las leyes y necesidades del organismo. La tercera opción está definida a lo largo de este post y a la que llamaremos para entendernos *mode* “intuición”.

La no localidad.-

El procesamiento y almacenamiento de la información en la memoria sigue el [modelo holográfico](#), de modo que ésta carece de ubicación geográfico-espacial en el cerebro. Asimismo el cerebro es parte de un holograma mayor que abarca la entera totalidad de lo existente. El cerebro puede pues, **sintonizar** con el movimiento total del sistema como un receptor de radio del que es parte aunque sea en contadas ocasiones, si bien habitualmente sólo lo haga de forma muy limitada (un desarrollo más pormenorizado del mecanismo holográfico puede verse en el capítulo del mismo Pribram en Wilber y otros, 1982, 43-52). De este modo, el paso de la conciencia individual a la colectiva se desliza a lo largo de un continuo individuo-grupo.

Es interesante ver como procesa, guarda y recupera nuestro cerebro la información que posee y que no consiste en una lectura al modo de los ordenadores sino de una sintonización al estilo de lo que Rupert Sheldrake ha llamado resonancia mórfica ([aquí](#) puedes leer algo sobre este concepto).

El **mecanismo de almacenamiento y recuperación obedece al de sintonización, y su ordenamiento al de Afinidad Vibratoria** (según una jerarquización holista sistémica), donde los clásicos constructos aristotélicos de Asociación por contigüidad, semejanza y contraste cobran, en el contexto totalizador, una comprensión y significancia más profundos: los de **Sintonía Parcial o Total**. Ello permite abarcar sin roces ni incoherencias al modelo de la **Gestalt** también, en cuanto a que la Figura vs. Fondo son atributos de la **Atención Selectiva** que es el mecanismo de la sintonización, del “**Tuning In**“. Una analogía óptica sería el “**enfocar**“: lo enfocado es nítido, con orden, mientras que lo desenfocado es borroso, caótico.

Pero además **el cerebro es un Sistema Abierto** que posee la capacidad de funcionar de forma dual:

a.- **Como Sistema o Universo Cerrado (individuo)**, procesando información propia dentro de sí mismo sin contacto con el Suprasistema. Este fenómeno es propio del Self y lo denominaremos “Concentración”. Está sujeto a un funcionamiento secuencial e involucra al Tiempo Psicológico flexible interno. Es plausible pensar que sea característica exclusiva del ser humano, causa de su grandeza y de su miseria. El estudio de este modo de funcionamiento viene abordado desde dos polos opuestos: por las ciencias psicológicas de la personalidad en cuanto a su extrema subjetividad y del consumidor racional de la economía clásica en cuanto a su extrema objetividad.

b.- **Como Sistema o Universo Abierto**, donde el cerebro tiene acceso al Suprasistema Total. Esta apertura puede darse de dos formas fundamentales:

1.- De modo centrado en el Self, donde la apertura es limitada y existe un intercambio informativo que ha sido traducido perfectamente por las ciencias del Procesamiento de la Información, la

Cerebro y códigos. Documento del GMS

Psicología de la Comunicación, el Management y Marketing Global, así como la Economía Industrial en su énfasis en la racionalidad limitada contemporánea y que denominaremos de **Sintonía Parcial**. Tenemos aquí el amplio campo de batalla entre la identificación y la transacción, entre la organización y el mercado, entre el Yo y el Tu.

2.- De modo no centrado, donde el cerebro tiene acceso al sistema de forma no Ego-centrada. Es característico de la **Atención que logra conectar la concentración con la abstracción**, algo de lo que ya hablamos [aquí](#), un algo que no involucra en absoluto al tiempo sino al Espacio Vacío Psicológico. Es el Insight propio de la **Sintonía Holista o Total**, es ilimitado y, puesto que el Ego, con su procesamiento propio, está ausente, el cerebro no es sino un receptor exteriorizando el Suprasistema. Es propio del funcionamiento grupal y social puro de la humanidad y puede, irónicamente, explicar los modelos de competencia perfecta de la economía clásica desde el punto de vista opuesto: la ausencia del individuo como sujeto decisor.

Esto nos recuerda a la analogía de un ordenador con varias terminales periféricas: Una de las terminales puede funcionar de tres formas: cerrada al sistema total (por sí misma aisladamente), como un intercambio de datos con la unidad central o como un simple terminal o servidor del proceso central.

Otro ejemplo que nos atañe es el de los electrones en un metal: normalmente estos están libres dentro de la estructura cristalina de los núcleos atómicos y cada uno lleva un movimiento caótico con respecto al resto, es decir, cada uno de ellos se comporta “a título individual” y sin más relación con los otros que el resultado de la interacción mecánica al azar. Pero si hacemos pasar una corriente eléctrica a través del metal, de pronto, todos ellos asumirán una “conducta” totalmente ordenada e idéntica al resto. Han pasado de una conducta individual a otra colectiva. Han “sintonizado” en grupo a una “onda colectiva” hasta que el metal deje de estar conduciendo la corriente.

Así, toda situación social tiene situaciones donde los individuos, (los cerebros u organismos), dejan de serlo para funcionar dentro de un suprasistema que les trasciende, sintonizan con el nivel frecuencial común del grupo, con su “forma grupal” o con campos cuánticos más vastos. El fenómeno social del “contagio” en las multitudes (Tarde, 1890, Le Bon, 1895), es explicado más

satisfactoriamente así. Extendámonos algo en este punto.

La teoría clásica del contagio plantea varias fases:

a.- Concentración de la atención en un símbolo, concepto, etc. fuertemente cargado de significado emocional. De modo muy similar operan las Técnicas de Concentración del Yoga, los principios de

Cerebro y códigos. Documento del GMS

la Hipnosis etc. Explicado brevemente desde la óptica sintónica, supone lograr hacer vibrar en una sola banda de frecuencias a la conciencia, conseguir que la totalidad del cerebro vibre al unísono para conseguir una claridad inusual de conciencia. Las etapas iniciales de este proceso suponen la concentración exclusiva en un objeto, pensamiento o imagen en detrimento del resto. Existen máquinas sincro-inductoras de ondas cerebrales que producen experimentalmente estados similares.

b.- Restricción del campo cognitivo. En nuestros términos, estos supondría hablar del “*Tuning in*”: sintonización. Cuantos menos contenidos existan en la R.A.M., “Working Memory” o Memoria de Trabajo (asociada en las modernas teorías con la Inteligencia), menos vibraciones dispares existirán que perturben el acople con la “Onda Colectiva”. Por ejemplo, en la conducta de un estudiante cuando se prepara para tomar contacto con sus libros, se observan fases similares, así como en todo fenómeno de masas.

Similarmente acontece cuando escuchamos intensamente una melodía o contemplamos una escena cinematográfica interesante, aunque estemos a solas.

Traigamos a colación también el espinoso tema de lo que en Oriente se llama “Meditación” o en Occidente Mística. Teresa de Ávila hablaba de concentración en una imagen o pensamiento con exclusión de los demás, los Yoguis también. Son estados que la Psicopatología Constructivista denomina como de “Pérdida de los Límites de Ego”, pero que elude abordar directamente por desbordar ampliamente sus posibilidades epistemológicas.

Aquí huelga enunciar las fases siguientes en aras de brevedad. Lo importante es que el individuo, con sus cogniciones y contenidos que le son propios, ha dejado de funcionar temporalmente con ellos para trabajar únicamente y al unísono con una “**Variable Oculta**” común al grupo, una onda que es sintonizada y amplificada por cada conciencia particular. Nos gustaría sugerir también que la investigación del fenómeno del liderazgo carismático podría tener fructíferas aportaciones desde esta óptica.

Ya hemos nombrado a David Bohm y su teoría de las “[Variables Ocultas no Locales](#)”. La no localidad es fundamental para la presente proyecto GMS, con sus consecuencias sobre el tiempo, el movimiento, los emisores-receptores y la comunicación. Obsérvese que **una variable no local implica la ausencia de todos los anteriores constructos**.

La experiencia mística, estética, el “insight” científico y no científico, el “descubrimiento repentino” de Mintzberg obedecerían a mecanismos análogos pero, afortunadamente, encaminados a estados mucho más positivos, creativos y enriquecedores que los que acontecen en los estadios de fútbol y similares.

La “Variable oculta” es una vibración, en el último caso, relativamente artificial (podría compararse a los refuerzos generalizados de los conductistas e incrustados en la memoria genética por la filogenia de la especie, resultado de asociaciones con refuerzos primarios), pero en el primer caso, caso del “Insight”, quizá sea una Sintonía con campos creativos de los cuales el hombre sólo sea un apéndice o instrumento. Aceptarlo podría ser el principio del final del antropocentrismo en ciencias sociales. Tal como aconteció con el geocentrismo ptolomeico en la astrofísica, los golpes dados a la racionalidad humana por Nietzsche, Darwin, Freud y Marx no llegaron a desterrar al “yo” humano, a su identidad. Sin embargo, hablar, como proponemos, del “yo-grupo-universo” como un continuo fenomenológico sí parece apuntar en esta dirección.

Cuando abordábamos el estudio del poder y la clásica catalogación de French y Raven (1959) nombramos, de pasada, la distinta eficacia en el cambio de actitudes, del tipo de poder de la fuente emisora del mensaje. Sin embargo, parecía observarse que el **cambio profundo** está lejos de ser explicado.

Desde una perspectiva Constructivista se sugiere que, cuando hay un real cambio, existe una especie de “**Iluminación**” que precipita lo que algunos autores llaman un “Cambio de Punto de Anclaje”. Y ello es consecuente con la sintonización. En el intercambio comunicativo puede llegar un punto donde los organismos que “interactúan”, sintonicen con algo esencial a todos (y/o a grupos más grandes en los que ese sistema está inmerso).

Para nuestro modelo propuesto, una de las características fundamentales de la Sintonía, en el cambio de actitudes, es la ausencia de Emisor y de Receptor, de interactuantes o participantes. En lenguaje económico ello podría, en un primer análisis, explicar el paso desde el mercado a la empresa u organización. Y, cuando es lo suficientemente intensa, existe un vibrar al unísono en el que los polos de tensión creativa (los sujetos) quedan relegados semánticamente a la más absoluta irrelevancia para un modelo explicativo satisfactorio.

En este momento (para los sujetos la percepción del tiempo es escasa o nula entonces), se produce un verdadero cambio, una reorganización tanto perceptual como cognitiva. Y esto no sólo a nivel cualitativo, sino a nivel cuantitativo en cuanto que se añaden nuevos esquemas, se abren nuevas vías perceptivas allí donde existía una sensibilidad precaria o nula, y se establecen nuevos nexos y/o

diferenciales semánticos entre conjuntos de categorías previamente estancas o simplificadas en extremo. Y todo ello en un lapso de tiempo increíblemente corto. Existe, verdaderamente, una “conversión” del tipo “¡ajá! de los gestálticos.

Véase que esto implica rechazar el supuesto de que el cerebro percibe todo lo existente fuera de él,

como una cámara fotográfica y de que es la conciencia la que establece una atención “Selectiva” aunque todo esté grabado en este. Implica decir, por el contrario, que el cerebro sufre continuamente la apertura de nuevas vías perceptivas y, por lo tanto, está percibiendo diferencialmente tan sólo aquello de lo que tuvo un “Insight”. La falta de percepción (Insight) es ignorancia y por tanto inexistencia en el cerebro. En el resto de las situaciones **donde no hay “insight”, para nosotros no hay percepción, sino sólo “procesamiento”,** código máquina y donde se impone la aplastante lógica del organismo sobre el individuo.

Desde este enfoque pues, todo lo que llamamos comunicación, en el sentido clásico, nunca producirá una verdadera “**conversión**” en el cambio de actitudes, puesto que la información, por sí misma, no posee el poder de la **Sintonía “Holista”** que abarca toda la complejidad humana con sus correspondientes niveles jerárquicamente interrelacionados.

LA INTUICIÓN: EL TERCER CEREBRO

Así es que mi mente en suspenso miraba fija, inmóvil y atenta, y continuaba mirando con ardor creciente. El efecto de esta luz es tal, que no es posible consentir jamás en separarse de ella para contemplar otra cosa; porque el bien, que es objeto de la voluntad, se encierra todo en ella, y fuera de ella es defectuoso lo que allí perfecto. Desde este punto, a causa de lo poco que recuerdo, mis palabras serán más breves que las de un niño cuya lengua se baña todavía en la leche materna. No porque hubiese más de un simple aspecto en la viva luz que yo miraba, pues siempre es tal como antes era, sino porque mi vista se avaloraba contemplándola, su apariencia única se me representaba en otra forma según iba alterándose mi aptitud visiva. En la profunda y clara sustancia de la alta luz se me aparecieron tres círculos de tres colores y de una sola dimensión; el uno parecía reflejado por otro como Iris por Iris, y el tercero parecía un fuego procedente de ambos por igual. ¡Ah!, ¡cuán escasa y débil es la lengua para decir mi concepto! Y éste lo es tanto, comparado a lo que vi, que la palabra poco no basta para expresar su pequeñez.

Dante Alligieri (Divina Comedia)

Imagina un bosque primigenio donde no existiera ningún tipo de vida animal, ninguna conciencia humana ni prehumana. Imagina que en ese lugar un árbol gigantesco cae causando un gran estruendo. ¿Si no hay nadie para oír ese estruendo podemos decir qué ese estruendo existe? o dicho de otra manera ¿podemos hablar de ruido sin ninguna oreja que lo escuche? ¿Es independiente la caída del árbol del testigo que lo ve y oye caer?

Frente a este dilema hay dos tipos de opiniones:

1.- Los que aseguran que sin una conciencia escuchante no podemos hablar del fenómeno de la caída del árbol.

2.- Los que creen que el fenómeno de la caída del árbol es independiente del observador, del sujeto cognoscente.

En realidad el dilema filosófico del árbol- que-cae-con-gran- estruendo no es más que una paradoja. Y lo es por una razón fundamental: el sujeto cognoscente en realidad sólo tiene una representación de la caída del árbol (objeto) pero no es el árbol en sí, nosotros al mirar u oír (presenciar) la caída del árbol en realidad no tenemos más que una noticia indirecta de lo que allí sucede, se trata de una realidad fenoménica que podemos capturar a través de una representación mental (imagen o sonido). Es en esa relación objeto-sujeto que la pregunta tiene sentido.

El planteamiento del árbol (que hace A. Watts en “Om, la sílaba sagrada”) sólo tiene sentido, además, si enfrentamos el posicionamiento cuántico frente al de la lógica mecanicista, pues plantea una situación análoga a la del gato de Schrödinger (si no lo vemos, ¿el gato está vivo o está muerto?)

Sin esa presencia de testigos con conciencia la pregunta no tendría sentido puesto que el árbol-que-cae-causando-un-gran-estruendo no es más que una construcción narrativa (apriorística) de una conciencia que contempla y construye secuencialmente una serie de hechos que percibe adosándoles una **sucesividad**, lo que es lo mismo que decir adosándoles un antes, un ahora y un después, añadiéndoles tiempo.

Sin embargo en la realidad pura del *noumeno*, **el hecho no transcurre**: el árbol se cae ahora, pero a pesar de que su caída es movimiento, cambio y devenir, carece de tiempo, siempre caería en hoy, en ahora, no habría un mañana para el árbol, ni hubo un ayer, siempre es ahora, un *nunc stans* (el ahora que permanece) en contraste con el *nunc fluens* (ahora fugaz o instante) que percibe nuestra conciencia.

De manera que los sucesos contemplados o percibidos por una conciencia que juega el juego categorial de la división objeto-sujeto (por defecto) nada tiene que ver con el objeto en sí mismo (el-árbol-que-cae-con-gran-estruendo). Se trata de lo Real lacaniano, el *noumeno* kantiano, la Presencia búdica, el Testigo hindú, el Todo holográfico o el Rostro originario japonés, diversos nombres -procedentes de diversas filosofías- para designar **la cosa en sí -el árbol platónico-** y para

diferenciarla de la cosa percibida por una conciencia que precisa desdoblar su actividad en dos

vectores sujeto y objeto, observador y suceso.

En el [post anterior](#) precisamente abordaba los tres tipos de procesamiento que usa nuestro cerebro, hablaba allí de tres *modes*. Un *mode* máquina relacionado con el cerebro reptiliano y con la lógica afásica del organismo, un *mode* conciencia presente en estado vigíl y un *mode* intermedio al que llamaremos de momento intuición para seguir nuestro argumento.

La palabra “intuición” es de hecho muy intuitiva, todos sabemos lo que queremos decir cuando nos referimos a ella, sin embargo esta clarividencia de su significado no debe hacernos perder de vista la dificultad para una definición operativa, así entendemos como intuición a una forma de saber precognoscente, algo así como una suposición que tomamos como fiable, más aun que la cognoscibilidad formal. Entendemos que la intuición, es algo bastante parecido al *insight*, al darse (o caer en la) cuenta de algo, al fenómeno de *ajá*, o del *click*, la inspiración, la revelación, [el Eso](#), al Eureka de Arquímedes o a una forma de conocimiento mediada por lo emocional y no convencional. [Aquí](#) hay un buen post sobre este asunto, se trata en todo caso de un estado inusual de la conciencia.

Pero es importante volver al tema del árbol-que-cae-en-un-gran estruendo para entender que el tiempo no existe -sólo- tal y como formalmente lo percibimos. O al menos que existen dos clases de tiempo, un tiempo como “duración de las cosas”, como sucesividad que es un artefacto de nuestra conciencia que se halla encadenada al pasado (memoria), al futuro (anticipación) a la vez que al presente. Un presente que para la conciencia humana es una sucesión **fugaz** de acontecimientos unidos por una narrativa. El tiempo en sí, en realidad nada tiene que ver con la apreciación que de él hace una conciencia humana.

El tiempo en sí, es cambio, es devenir y es movimiento pero estas tres constantes tomadas en conjunto no explican la sucesividad de nuestra percepción del tiempo. Me estoy refiriendo a la Eternidad.

El tiempo en sí, ese tiempo en el que suceden cosas ajenas, anteriores a la conciencia que las contempla es un tiempo Eterno, que no debe confundirse con la infinitud. Una cosa es el tiempo infinito, un artefacto más de nuestra conciencia y otra cosa es la Eternidad que consiste en la reunión en un instante de pasado, presente u futuro **todo de una vez**. El *hic et nunc*, el aquí y ahora.

El “tiempo en sí” -Presencia- excluye a la conciencia y es el *wifi* del tiempo percibido por todas y cada una de las conciencias temporales, que viven en la Temporalidad schopenhauriana que no es otra cosa sino voluntad de representación. Ahora podemos comprender mejor el concepto

Cerebro y códigos. Documento del GMS

spinoziano de “*sub specie aternitatis*“, el acceso a la eternidad procede de la temporalidad.

Efectivamente el tiempo percibido por nosotros (los seres cognoscentes) no es otra cosa sino una derivación de aquél: el tiempo en sí mismo que aparece **todo de una vez** en ausencia de conciencia.

Pero del mismo modo que el tiempo cognoscible no podría entenderse sin el **tiempo como cosa en sí**, también es cierto que el tiempo como cosa en sí resultaría superfluo e impotente sin una conciencia que se lo representara, sin una conciencia humana que pudiera agrupar pasado y futuro fundiendo sus proyectos en una única categoría.

Y es por ello, precisamente porque no tendría sentido sin una conciencia que lo plasme en su seno, que el árbol puede o no hacer estruendo al caer en medio de un bosque, pero sólo una oreja humana podría darle sentido, ese sentido al que Watts llamó “ruido” (ruido = sonido + oreja).

Por ello no hay tiempo sin mente ni mente sin tiempo. La conciencia actuaría, pues, a modo de modulador o vía, a través de la cual algún día, acaso, el ámbito del sentido se ensanche suficiente como para contenerlo y saciar nuestras dudas existenciales más básicas, las que nos inquietan desde que sabemos preguntarnos quién somos y por qué estamos aquí, escribiendo y leyendo posts. Algo a lo que nuestra más profunda intuición nos impele como posible.

Pues la intuición es el trabajo precognoscitivo que nos permite acceder a la cosa en sí pues ella misma (la intuición) es ausencia de conciencia cognoscitiva.

El asunto es que ambos tiempos: “**el tiempo en sí**” y el tiempo “**que transcurre según la conciencia humana**” se comunican a través de hiatos o [aperturas temporales](#). ¿Cómo lo hacen?

Lo hacen de dos maneras, una de baja intensidad y definición, en el sueño y otra de mejor intensidad y alta definición: a través de las experiencias amplificadas como el *flow*, o el *mindfulness* y también inusuales de conciencia o ENOCS.

CONCIENCIA Y PRESENCIA-

*Lo cierto es que la realidad que percibimos no es -en este contexto- más que una ilusión ([maya](#)) y lo es precisamente porque nuestra conciencia vigil vela y obtura la percepción de la cosa en sí. Nuestra conciencia tal y como decía Jung **desune lo que anteriormente iba unido**. En este sentido el lector deberá plantearse esta cuestión sobre el tiempo ¿Es el tiempo un punto o una recta (sucesión de puntos)?*

¿Instante o transcurso?

Cerebro y códigos. Documento del GMS

Se trata de una primera intuición acerca de si lo que hay afuera es lo que parece o es sólo una ilusión de nuestros sentidos, para darnos cuenta luego de que gran parte de la filosofía de occidente y especialmente la de oriente gira en torno a esta cuestión con algunas diferencias sobre las que volveremos cuando hablemos del error de Husserl y el *satori*.

Carl Jung, investigador de las profundidades del alma, notó que algunas personas creían que las cosas están ahí tal como aparecen (son objetivas) y que otros no se fían de los sentidos, dando lugar a su concepción de los tipos psicológicos extrovertido e introvertido.

En los últimos años fue la neurociencia la que acaparó los recursos, las tecnologías y además creó los marcos experimentales y conceptuales para abordar de qué modo conocemos.

Somos una frontera flexible entre algo que está dentro y algo que está fuera y la cuestión es qué es adentro y qué es afuera. Sin duda existe una interrelación entre ambos cuyo puerto de entrada parecen ser unos receptores a ciertas condiciones físicas del entorno que son recolectadas y procesadas. Pero las señales son innumerables y es indispensable poner filtros para no sobrecargar el sistema de procesamiento.

¿Qué decide cuándo, cómo y dónde poner esos filtros? Sin duda **la relevancia contextual**. En situaciones de *fight or flight*, *freezing* o recompensa es sencillo darse cuenta cómo y dónde poner los filtros, dicho de otra forma cuando operamos en el *mode* “al servicio del Yo”. Pero los seres humanos a lo largo del tiempo desarrollamos estrategias más o menos exitosas para transitar la vida sin sobresaltos extremos. ¿Qué es entonces lo que configura la forma de filtrar la multiplicidad de estímulos que nos bombardean instante a instante?

Dependiendo de circunstancias internas y externas, complejamente entramadas, la relevancia asignada a los estímulos será una experiencia altamente subjetiva y convocará dinámicamente los marcos de referencia, los sistemas forma – fondo que encuadran toda percepción.

Podemos entonces distinguir tres espacios:

1.-Lo que está ahí afuera: hay un ahí afuera, un algo que despierta y convoca nuestros sentidos y que llama a ser registrado. No todo, sólo una infinitesimal parte a cada instante de todo lo que está ahí. Vemos, oímos, olemos, tocamos y luego olvidamos. Mantenemos *on line* y en tiempo real (tiempo de la conciencia) lo necesario para sostener la continuidad de nuestra subjetividad. Guardamos el registro de algunas de esas experiencias y lo demás desaparece para siempre. Todo parece operar al servicio del Yo.

2.-Lo de adentro: la autopercepción: también me percibo. Sé aquí y ahora que existo (mismidad),

que me siento existir. Esa percepción sin embargo es ciega a gran parte de lo que me permite ser. No percibo la mayor parte de los procesos que mi organismo lleva a cabo para que yo exista. No percibo el metabolismo ni los procesos homeostáticos que mantienen el sistema funcionando. Pero me es dado percibir dónde estoy, qué estoy haciendo, qué estoy pensando, mis sensaciones, emociones, ánimo. A través de la propiocepción percibo también mi cuerpo, sé qué espacio ocupo sin necesidad de medir o calcular, sé cómo moverme o quedarme quieto, sé quién soy. Puedo sentir placer o discomfort, dolor de muelas o goce saboreando un vino. Y seguimos estando-operando al servicio del Yo.

3.- La no frontera: Hay sin embargo otras formas de percepción que se encuentran en las fronteras del adentro y del afuera, sin bordes precisos, sin demarcaciones contundentes. El goce estético o artístico y las experiencias místicas son algunas de sus manifestaciones. Conllevan ambas una experiencia de fusión entre entidades normalmente separadas.

Rememoro ahora la percepción de unidad descrita por los músicos, **el instante sin tiempo y el espacio sin dimensiones (Conciencia pura).**

Desde lo personal nos vinculamos de ese modo con las artes. Algunas veces cuando me topo como observador pasivo con alguna de ellas. Pero mayormente cuando hacemos algo, cuando creamos. Allí se empieza a dar una experiencia que disuelve los bordes entre el afuera y el adentro. Percibo con claridad que lo que estoy haciendo también me hace a mí. Que lo que estoy creando me está creando, me da algo que no tenía, un *plus* perceptivo, un agigantamiento de algo que está fuera pero que se expande hacia mis adentros, mientras que mi voluntad se modula a seguir alimentando esa transformación. La transformación de la materia que me transforma, el caldero alquímico que fractaliza la percepción y me mete en un lugar sin espacio ni tiempo (Conciencia pura).

Relación entre conciencia y Presencia.-

Tal y como terminó el capítulo anterior nos proponemos ahora abordar el tema de las comunicaciones entre esos dos tiempos que allí describimos y que denominaremos “tiempo en sí mismo” y “tiempo sucesivo” para hacerlos más comprensibles.

Pero antes de abordar los modos de comunicación entre ambos tipos de tiempo conviene hacerse una pregunta fundamental ¿Para qué sirve tal comunicación? ¿Qué nos aporta a nosotros como individuos tal acceso?

La pregunta es relevante, porque el susodicho acceso no es nada baladí y tiene sus ventajas y sus inconvenientes. La elevación o expansión de la conciencia humana nos permite acceder a ese *wifi* universal que es la Conciencia pura de la que el “tiempo en sí” y el “espacio sin dimensiones” es

parte constituyente.

La Presencia se define como **ausencia de conciencia**, lo que es lo mismo que decir que allí donde no hay conciencia de sí (autoconciencia) es donde se manifiesta la Presencia (La Conciencia pura) y donde no hay conciencia no puede haber enfermedad, ni desasosiego, ni apegos, ni miedo, ni ansiedades, ni adversidad alguna. Todo se permuta por un estado mental de júbilo, de tranquilidad o de [ataraxia](#). De aquí podemos entrever que si lográramos poner Presencia allí donde hubo conciencia podemos deshacernos de gran parte de los malestares que nos atosigan o nos persiguen de por vida.

Se trata de una clave de la buena salud mental. Comunicar con la Conciencia pura sirve al menos - en esta concepción de mínimos- para mantenernos sanos.

Pero también tiene peligros.

Darse de bruces con lo Real tiene riesgos y los tiene porque en realidad la Conciencia pura es atemorizadora y lo es por una razón fundamental. Imagina que de repente pudieras contactar con “el tiempo tal como es”, un punto inmóvil donde pasado, presente y futuro se dan cita de golpe en un “ahora” que sucede a otro “ahora” distinto al anterior sin que haya transcurrido tiempo. ¿Cómo sentirías esa experiencia?

Nuestra percepción está diseñada para ver circunferencias (puntos que se suceden) pero no centros de la circunferencia al que cada punto de la circunferencia remite pero que resulta invisible en el devenir del sujeto que transita por el perímetro de la sucesividad. Cada punto de esos sucesos remite en realidad al centro a través de los radios, pero una circunferencia precisa de un centro y ese centro habita en todos y cada uno de esos puntos sucesivos de su perímetro sin ser ninguno de ellos. Se trata de un espejo inmóvil (un vacío), algo que permanece (*el nunc stans*) y que permanece no por ausencia de movimiento, cambio o devenir sino porque **es ajeno a la categorización del tiempo** y que está ahí sin que precise ser percibido mientras el tiempo sucede fugazmente entre presente, presente que ya no es (pasado) y presente que aun no ha llegado (futuro). Estamos acostumbrados a operar en esa transición entre la rememoración y la anticipación y apenas podemos atrapar ese instante del *hic et nunc*. Apenas nos ponemos a pensar en él ya se ha desvanecido. Vivimos en el transcurso categorial del tiempo.

Cuando se conecta con ese centro pueden suceder cosas inesperadas. Puede suceder que el sujeto tenga una experiencia de muerte, una experiencia de disolución, puesto que ese centro es en realidad el “ahora permanente”, por considerar sólo el aspecto terrorífico de la percepción del tiempo que no fluye.

Cerebro y códigos. Documento del GMS

Es por eso que la conexión con ese “tiempo tal y como es” -que es una experiencia común en ciertas experiencias con drogas (estoy pensando ahora en la cannabis)- es profundamente perturbadora y enloquecedora. Pues una vez que se ha contactado con esa dimensión ¿qué hacer, como vivir después de eso?

No es sólo que se haga necesario un cierto trabajo previo para acceder a esa experiencia sino que además de eso se trata de una experiencia vedada al *mode* de funcionamiento “centrado en el Yo” que caracteriza nuestro estado de vigilia normal.

Pues allí donde hay conciencia no hay Presencia.

Después de hablar de los para qués y de los peligros (psicosis inflacionarias) de esa conexión entre la “cosa percibida” y la “cosa en sí”, abordaremos en los epígrafes siguientes las maneras y las tecnologías que lo hacen posible, y comenzaremos con el arte: la suprema forma de conectar con la cosa en sí al tiempo que la suprema forma de invertir la flecha de la percepción convirtiéndola en enacción (Varela 1992)

LA ILUMINACIÓN SIN TIEMPO

La función del arte es contener el exceso de sentido que arrastra toda vida y toda cultura

(R. Bodei)

▪

¿Cómo nos llega la emoción plástica? Por efecto de las relaciones que uno percibe. ¿Y de qué están hechas esas relaciones? De hechos materiales, de superficies que uno ve y si las ve es porque están *iluminadas*.

LE CORBUSIER

En opinión de Le Corbusier necesitamos LUZ para percibir las relaciones de los hechos materiales que producen la emoción arquitectónica. Podemos plantear, a modo de salida, la idea de que el arte es una forma de iluminación de la realidad, una luz que despeja sombras, que muestra facetas, aspectos o dimensiones que desde otros lugares ensombrecidos son difícil ver.

La luminancia del arte recae en su condición de epifenómeno evolutivo que, al manifestarse fractalmente tanto en lo personal (psicológico) como en lo impersonal-colectivo (inmanente), permite el acercamiento a una trama de la vida en la que las cuestiones de patrón, orden y caos marcan el ritmo. Ritmo que imprime la estructura base de la conciencia (orden de la individualidad consciente) y su desvanecimiento por el resplandor de la vivencia artística genuina (caos de la colectividad inconsciente). En el primer escenario, el arte sirve para iluminar el conocimiento y en el segundo para sacar de las tinieblas lo arquetípico (en terminología jungiana); es decir, lo que es

susceptible de ser activado, traído de lo estático a lo dinámico, de lo invisible a lo observable, de la oscuridad a la LUZ. Porque su esencia misma es estar más allá de lo normal, de lo cotidiano, al fin de lo tangible.

El artista, como vehículo del arte, opera desde la mera reproducción de patrones de conocimiento consciente a estados caóticos, donde irrumpe en diferente grado “la Totalidad” de naturaleza colectiva. Lo es, en el sentido de que todos la compartimos más o menos conscientemente, por lo que produce goce estético más allá de las culturas. Así pues, el constructo de *Arquetipo Colectivo* de Jung sería el más cercano y nos permitiría asumir que la obra de arte es la cristalización más o menos borrosa de arquetipos colectivos. Estamos con Jung cuando propone que los arquetipos colectivos son patrones de conducta instintiva que están basados en ciertos factores biológicos, son impersonales y hereditarios, y se convierten en fuerzas que motivan comportamientos al margen de la conciencia al llevar en sí mismos su propia finalidad. Por tanto, en nuestro contexto podemos decir que los *Arquetipos colectivos* forman parte del “código máquina”, donde coexisten con patrones individuales de comportamiento y, asumiendo un sentido teleológico de la existencia, participan en la evolución de la conciencia humana, siendo la vivencia artística uno de los escenarios donde operan.

A modo de hipótesis, estos escenarios se desenvuelven en zonas de caos/orden siguiendo una estructura fractal. Así, el arte por su condición de epifenómeno evolutivo nos dirige necesariamente al caos/orden de la evolución humana en una especie de “espiral de eterno retorno”. En esta espiral situaríamos al “artista personal” (**Arte psicológico**) que se mueve con mayor grado de orden que de caos, y por tanto no llega “a rozar” lo arquetípico, activando reiteradamente los patrones personales de su código máquina. Así, desde una estructura fractal se produciría una “autosemejanza escalar” que daría paso al arte psicológico, en el que el artista “se reproduce” a sí mismo en lo grande (realmente pseudo-grande) y en lo pequeño recursivamente. En este arte clausurado, donde el artista tendría un “acceso organizado”, se diferenciarían las etapas de *preparación* (análisis pormenorizado de los componentes y relación con el patrón recurrente), la *producción* por medio de la asociación de ideas (recursividad de los patrones existentes) y la *decisión* o elaboración de la obra.

Sin embargo, el arte posee una capacidad perenne de apertura que nos hace sospechar una realidad infinita que no cabe en los límites de la expresión personal y normativa. Esta realidad pide paso a través de estados caóticos que colocan al “artista impersonal” (**Arte inmanente**) en contacto directo con lo arquetípico del código máquina. Así, las formas y el contenido se imponen al artista como una revelación, que acaban por configurarse a modo de atractor (visión).

También aquí opera la fractalidad, pero en este nivel impersonal se da una semejanza escalar inmanente, donde los arquetipos del código máquina acceden a la conciencia sorprendiendo al artista, y convirtiéndose en obras de arte. En esta circunstancia, el artista tendría un “*acceso inspirado*” a los arquetipos colectivos de su código máquina, abriéndose a un estado de *preparación* sensible en la percepción del entorno y siendo ingenuo en la interpretación de esa percepción (Landau, 2009). De manera borrosa pasa hacia momentos de *Incubación*, o primer acercamiento con lo arquetípico del código máquina. Estos en palabras de Bodei (2006) pueden ser “núcleos de verdad traumáticos o al menos dotados de una alta densidad de significado, que necesita de una elaboración infinita”. A continuación, entra en un estado de *Iluminación, o trascendencia*, donde “... habla con imágenes primigenias, habla con mil voces, aprehende y supera, y al tiempo eleva aquello que designa desde lo singular y lo efímero a la esfera de lo que es siempre... son momentos donde la obra secuestra al autor que la contempla con asombro, porque si intenta añadir algo personal se rechaza y si lo menosprecia, es impuesto... solo puede obedecer y seguir ese impulso aparentemente extraño, sintiendo que su obra es más grande que él” (Jung, 1930).

Por tanto, podríamos decir que la experiencia artística se manifiesta fractalmente a dos niveles:

- **Arte Psicológico:** intercala azar con orden personal. La simplicidad contiene complicación y ésta abriga simpleza al activar recursivamente patrones personales del código máquina, a más y más pequeñas escalas. La incapacidad del artista de activar lo arquetípico introduce un alto grado de autorreferencia y clausura.
- **Arte Inmanente:** intercala caos/orden impersonal. La sencillez contiene complejidad y ésta abriga sencillez. El caos activa recursivamente los diversos arquetipos impersonales del código máquina repitiéndose en más y más pequeñas escalas. Esta capacidad genera cambio y transformación vía la experiencia estética.

El paso del arte psicológico al inmanente requiere trascender la dualidad, de tal modo que la persona está inmersa a la vez que se sorprende al ser capaz de ver lo que otros no pueden ver; se entrega en sentido dionisiaco y a la vez se distancia amansando los instintos (lo apolíneo), y aunque comienza poseyendo el potencial de la obra, acaba rindiéndose a ella para su culminación.

Para ir concluyendo diremos que el arte nos facilita la inmersión en zonas de difícil acceso, su papel es el de un mediador que pone en contacto algunas de las infinitas opciones de realidad con seres limitados, discretos, que poseen una escasa capacidad de contención y que necesitan de la ayuda vehicular del arte para vivir lo que apenas podemos concebir. El producto final responde a las

relaciones del inconsciente colectivo del código maquina con la conciencia; que en un caso no consigue activarlo y lo representa desde su patrón autorreferente y en el otro permite que lo colectivo salga al espacio ignoto y que expanda la conciencia a través de símbolos, ritmos, colores y formas concordantes con nuestro ser esencial, haciéndonos partícipes de un universo de posibilidades.

Posibilidades que como señala Landu (2009) no son fáciles de definir. Por un lado vemos que tiene una función exploratoria y tanteando sin prejuicios no se para ante normas, quebranta leyes y las reordena; pero sobre todo hace que el sujeto se estremezca cuando siente que la obra de arte le pertenece en esencia. Para el *espectador* la obra de arte le sitúa ante la experiencia de recuperar una parte de sí mismo, dejándose influir por la fuerza del arquetipo y abandonándose a la atracción que ejerce sobre su conciencia. Como *artista* es una “persona colectiva” portadora, traductora y mediadora entre “La Totalidad” inconsciente de la humanidad y el espíritu de su época, con el fin de traer a la conciencia lo que ha sido excluido de ella porque no se corresponde todavía con la actitud general de la época...

... pero aún envuelto en “halo de divinidad”, el artista sigue siendo humano.

**“... comentó por ahí
que yo era un chaval ordinario
pero cómo explicar
que me vuelvo vulgar
al bajarme de cada escenario”.**
“Ojos de gata, Enrique Urquijo”

LA DEPRESION Y EL TIEMPO

Hace ya muchos años -demasiados- tuve ocasión de tratar a una paciente melancólica muy grave y resistente al tratamiento que estuvo unos cuantos años ingresada en mi Hospital. Probablemente aquella paciente haya sido el caso más severo de depresión que haya conocido en mi vida. La paciente a la que tuve ocasión de ver a diario durante años presentó a los 45 años un episodio depresivo intratable (a pesar de que se la trató con todos los medios conocidos entonces) y desarrolló con el tiempo un delirio melancólico que consistía en la creencia de que “nunca

moriría” y que por consiguiente su sufrimiento iba a ser interminable.

Desarrolló también con el tiempo uno de esos delirios nihilistas conocidos como [síndrome de Cotard](#), la paciente se sentía vacía por dentro, sin vísceras al tiempo que desarrollaba alucinaciones gustativas en el sentido de que creía que había tierra en su boca: tierra de su sepultura. Nunca he conocido en mi vida un sufrimiento tan brutal, tan desgarrador, una cara de dolor tan abrumadora - descrita por los clásicos como “*facies depresiva*”-, una vida tan atormentada sin, aparentemente, ninguna razón.

A lo que hay que sumar los trastornos del sueño propios de esta enfermedad, la paciente apenas dormía y su dolor y sufrimiento sin fin se traslucían en un discurso lloroso y suplicante que parecía pedirme que le pusiera fin de alguna manera aunque por razones religiosas nunca habló de suicidio.

Afortunadamente este tipo de cuadros ya no se ven en la patología psiquiátrica actual pero eran muy frecuentes en el siglo XIX cuando se describieron a cargo de la psiquiatría francesa: Séglas y Cotard. No voy a referirme a las razones por las que estos cuadros hoy son rarezas clínicas pero es obvio que la melancolía hoy ha adquirido otras máscaras tal y como comenté en varios posts anteriores.

Hoy los depresivos que conozco y que sufren o han sufrido depresiones intensas no describen vivencias tan desgarradoras como las anteriormente descritas y más bien recurren a otras metáforas para describir sus vivencias subjetivas, como “pozo sin fondo”, “oscuridad sin fin” “vientre de la ballena”, “boca del lobo”, etc. Sólo los poetas han aludido a “la noche oscura del alma” para referirse probablemente a lo mismo. Es muy raro encontrar hoy un paciente que haya desarrollado ese **delirio de inmortalidad** que presentaba el caso que cito.

Fue entonces cuando comencé a preguntarme qué relación podía existir entre el tiempo y la depresión, lo que es lo mismo que preguntarse sobre las relaciones entre el tiempo y el Ser.

Entre los síntomas de la depresión hay varios que tienen que ver con esta idea: el enlentecimiento o la [bradipsiquia](#) y también el atroz trastorno del sueño que parece evidenciar la idea de que nuestro reloj circadiano ha sufrido alguna avería importante. Algo así como si el tiempo se hubiera estirado como un chicle y transcurriera de un modo lento, todo lo contrario sucede en la manía donde el tiempo se sucede rápido y la mente discurre en modo exaltado.

Lo cierto es que la vivencia del tiempo es muy subjetiva, no existe un “tiempo objetivo” aunque exista un tiempo cronológico, ese que marcan los relojes. Es interesante señalar también que es de sobra conocido como pasa de rápido el tiempo cuando uno se divierte y que lento pasa cuando se aburre. Tampoco hace falta señalar que en los jóvenes el tiempo pasa más deprisa que en los viejos,

Cerebro y códigos. Documento del GMS

aunque sobre esto también hay discusiones. Pero no es de este aspecto del tiempo del que quiero hablar.

Sino del tiempo en sí y del tiempo como duración de las cosas del que ya hablé en un post reciente.

Aunque antes de nada me gustaría hacer una mención a Cronos (Saturno), un dios griego posteriormente romanizado que está relacionado con la vejez, la melancolía y el tiempo que todo lo devora.

Nadie puede escapar de esa hoz inapelable que blande Saturno y sin embargo mi paciente se creía inmortal, lo que es lo mismo que decir que sentía que como Drácula nunca iba a morir y que por tanto su dolor era eterno e interminable.

Es obvio que padecía un trastorno en el que el tiempo se hallaba involucrado.

¿Es la depresión el resultado o la secuela de haber logrado detener el tiempo interno?

Nótese que no hablo de enlentecimiento del tiempo sino de su coagulación, de su detención, de un parón inexorable del tiempo. Sólo así podemos entender el sufrimiento sin fin al que mi paciente aludía.

Esa es nuestra hipótesis.

Y para apoyarla me gustaría volver sobre ciertos argumentos que usamos en epígrafes anteriores donde me preguntaba sobre la naturaleza del tiempo. ¿Es un punto o una línea? ¿Instante o transcurso?

La pregunta no es banal porque contestar a esta pregunta equivaldría a rotular el tiempo como una variable discreta (en el caso de que fuera un instante) o una variable no-discreta en el caso de que fuera un transcurso. Es interesante volver a señalar que “discreta” significa separada y resulta ser lo contrario de “*continuum*“. Lo discreto puede contemplarse como saltos o escalones discontinuos mientras que lo no-discreto es algo que discurre como el agua de un río discurre por su lecho.

Nuestra vivencia empírica está ligada a la idea del transcurso. Lo que percibimos es que el tiempo va desde el pasado hacia el futuro (la flecha del tiempo), siendo el presente apenas una ilusión que se desvanece apenas intentamos apresarla. Nuestra vida sensible transcurre en una percepción de secuencialidad en relación con el tiempo, al que llamamos recuerdo en relación con el pasado y anticipación en relación con el futuro.

[Zimbardo](#) ha demostrado en su libro “La paradoja del tiempo” que no todas las personas, ni todas las culturas ni todos los idiomas tienen los mismos gustos por el tiempo. Así hay personas orientadas hacia el pasado, nostálgicas, otras más hedonistas hacia el presente y otras más

previsoras hacia el futuro. [Aquí](#) hay una buena entrada sobre estas ideas de Zimbardo.

Dicho de otra manera: la forma en que percibimos el tiempo varía de una persona a otra y se trata de una variable modulada por la cultura, la personalidad, las expectativas (entre ellas la expectativa de vida) y el idioma.

Sin embargo las ideas de Zimbardo no nos permiten apresar la idea que andamos persiguiendo acerca de la coexistencia de dos tiempos en nuestro cerebro. Uno donde el tiempo es secuencial y sigue la flecha del tiempo y otro -el inconsciente- que es atemporal y donde el tiempo admite toda clase de mezclas y de saltos. Es el tiempo de los sueños por ejemplo, donde simultaneidad y secuencialidad no son opuestos a cambio de renunciar a las abstracciones.

Es bien conocida la idea de Freud sobre la atemporalidad del proceso primario, es decir la inexistencia del tiempo en el inconsciente. También es conocida la sentencia del propio Freud cuando decía que **“curarse es poner tiempo en el inconsciente”**.

Personalmente me adhiero a esta idea con ciertas matizaciones. No es que existan dos cerebros, uno temporal y otro atemporal, sino que todo en nuestro cerebro admite dos tipos de procesamiento neural: **uno de transcurso y otro de instante**.

Tenemos la percepción directa de transcurso, como si nuestras percepciones fluyeran como en una película, pero en realidad hay pruebas de que nuestra conciencia está diseñada para percibir instantes. Algo parecido a lo que sucede en el cine, que no es otra cosa sino la proyección de fotogramas a una velocidad determinada (24 por segundo) para dar la impresión de movimiento. Todo parece indicar que nuestra conciencia es como una cámara de cine que nos permite ver la realidad como si transcurriera, es decir como si dependiera, -estuviera en función- del tiempo.

De como se las arregla nuestro cerebro para fundir esos fotogramas nada sabemos, pero es muy probable que tenga que ver con un marcapasos que llamamos tálamo y que imprime una velocidad u otra a las ondas que recorren nuestro cerebro y lo hace en función de las necesidades: en un peligro aumenta la frecuencia y velocidad y en estado de relajación o de somnolencia las disminuye.

Dicho de otro modo: el cerebro nos construye una realidad sucesiva (de transcurso) en relación con la velocidad de disparo de las neuronas talámicas que hacen de marcapasos. De tal forma que si imagináramos un tálamo que no funcionara, las imágenes de nuestras percepciones aparecerían congeladas como en una fotografía o **instantánea**.

Muy probablemente la depresión sea una hipertrofia funcional de la actividad de ciertas regiones cerebrales relacionadas con la afectividad. Estas regiones sobrestimuladas son seguramente

Cerebro y códigos. Documento del GMS

secundarias a un enlentecimiento del marcapasos interno talámico. Lo que sugiere que un tratamiento futuro de la depresión podría estar relacionado con la neuroestimulación tal y como ya se hace con otras enfermedades como el Parkinson o los marcapasos cardíacos.

[Aquí](#) hay una noticia sugerente sobre este asunto.

Pero hay otras maneras de poner tiempo en el inconsciente.

¿Cómo poner tiempo en el inconsciente?.-

Supongamos una idea cualquiera x , sigamos con el ejemplo del tiempo. Su recíproca sería esta $1/x$. Nótese que no es exactamente la negación de la anterior (su opuesto lógico), sino su inverso matemático. Su opuesto lógico sería su inversa $-x$.

Más tarde volveremos sobre este doble procesamiento matemático de inversos y opuestos.

Las ideas conscientes se tramitan -pues transcurren en tiempo real- como si fueran números naturales, entidades discretas, véase:

Sin embargo las ideas inconscientes (los opuestos recíprocos) lo hacen como si fueran números fraccionarios ([números racionales](#)) y transcurren en forma de **continuo**.

$. = \{...1/8, 1/7, 1/6, 1/5, 1/4, 1/3, 1/2....\}$

Lo interesante de esta serie de números racionales es que no sabemos (entre el 0 y el 1 por ejemplo, entre instante e instante) cual es el primer número de la serie ni el último, se trata de una serie infinita por arriba y por abajo. Lo único que sabemos es que un número natural cualquiera x multiplicado por su recíproco da 1. También sabemos que cualquier número restado de sí mismo da 0, así $x-x=0$.

Dicho de otra manera la unidad es el resultado de la conjunción de dos clases de variables (en este caso el tiempo), una discreta (el instante) y otra no-discreta (el transcurso). **El tiempo es instante y es transcurso** gracias a operaciones matemáticas que nuestro cerebro realiza de forma continua.

Ambos relojes, ambos tiempos funcionan de modo coordinado y es por eso que tenemos la percepción de movimiento (externo e interno) y también la percepción de que el tiempo fluye de atrás-adelante. Y que aunque siga fluyendo mantenemos una sensación de totalidad (de unidad), una sensación a la que llamamos Yo y que es una especie de guardián de nuestra integridad biográfica. De nuestra integridad como seres históricos.

Aun cuando no sabemos lo que es el tiempo, tenemos la intuición de que es continuo en cada

Cerebro y códigos. Documento del GMS

instante. Sabemos también que esta dotado de una determinada frecuencia. Como una senoide.

La consciencia, quizás a través del tálamo nos induce a la percepción del tiempo psicológico. Esa extraña y a la vez familiar sensación de que algo avanza en algún sentido. De esta manera nuestro consciente nos hace navegar a través de la onda sinusoidal, como un punto que se desplazara a través de la misma.

El inconsciente-instante en cambio es estático. No hay percepción de tiempo psicológico. Es como un paisaje en el que hay elementos que están y otros que simplemente no aparecen.

Matemáticamente quizás podríamos asimilarlo a un polinomio, cuyos componentes son tan solo sumas o restas de lo existente.

¿Cómo haremos para hackear el tiempo? O según lo anterior, ¿Podemos concebir un polinomio que genere una senoide?

Brook Taylor fue un matemático nacido en el siglo XVIII. que concentró gran parte de sus esfuerzos en averiguar la ecuación diferencial de una cuerda vibrante. Fue precisamente a consecuencia de estos trabajos que consiguió elaborar el conocido Teorema de Taylor mediante el cual una función , bajo ciertas premisas, puede ser aproximada a través de un polinomio.

Es sugerente ver como el valor de la senoide se aproxima mediante una sucesión alternante de sumas y restas polinómicas. Interpretar esto en el plano de lo real exige dar un fuerte salto intuitivo sobre el que hablaremos en el próximo post. Tomemos a la variable X como aquella idea instalada en el inconsciente. Quizás la forma de generar tiempo allí donde no lo hay sea hacer coexistir en él, aquella idea que ya está (suma) con su contraria (resta) a distintos niveles de intensidad (potencias y factoriales). La tensión generada puede ser suficiente para hackear el sistema atemporal.

Crear tiempo donde nunca lo hubo.

Nota liminar.- Mi paciente, la que describí más arriba mejoró de su depresión después de varios años de hospitalización y lo hizo de forma espontánea a través de un episodio hipomaniaco. Su estado de ánimo mejoró de tal manera que fue dada de alta de mi Hospital, de modo que le perdí la pista. Se, sin embargo que estuvo algún tiempo mejor en un estado de hipomania o elación que no precisó tratamiento hasta que murió de cáncer a la edad de 52 años.

LA DEPRESION Y EL TIEMPO

Sabemos entonces que el tiempo tal y como lo percibimos a través de nuestro interface sensorial -el tiempo real- es una combinación de instante y transcurso. **Es aquel transcurso que discurre en un instante**, es punto y es línea, es suceso y es proceso.

Cerebro y códigos. Documento del GMS

Pero el tiempo, así como el movimiento y por ende -en otro nivel- la maduración se pueden detener o ralentizar. Podemos coagular el tiempo, deteniendo, no el transcurso de los relojes objetivos que marcan la duración de las cosas, sino esos otros relojes blandos, como diría Dalí que regulan nuestro medio interno, nuestros relojes biológicos se pueden desincronizar y también, a voluntad, detener.

Y es así como recordamos, precisamente a través de esos precipitados en la memoria. Un recuerdo es un instante coagulado a través de una proteína.

Y tenemos ya un por qué suceden estas dicotomías entre tiempo vivido (*temps vécu* de Minkowsky) y el tiempo real de los relojes. Los sujetos podemos detener el tiempo subjetivo porque no queremos admitir -no queremos que suceda lo que ya es inevitable, pues ya sucedió- algo que sobrepasa nuestra capacidad de simbolización. Porque repudiamos alguna cosa o las consecuencias de tal cosa.

Es así como logramos vivir en el pasado y es así como nos deprimimos, pues la depresión no es otra cosa sino vivir en un tiempo que ya no existe, vivir en el pasado.

Vivir en un tiempo muerto.

Nos deprimimos cada vez que estamos obligados a enfrentar una adversidad de la vida y optamos por rechazar la inevitabilidad de algo. Lo pasado puede recuperarse a través de la nostalgia o la añoranza, **pero aquello que no puede ser recuperado aparece como depresión.**

Pero este fenómeno no es solamente una causa unidireccional de la depresión sino que mantiene relaciones con lo obsesivo-compulsivo donde lo que se hace es detener el movimiento psíquico de las emociones que son reemplazadas por cogniciones destinadas a lo neutral o en la anorexia mental donde lo que se ralentiza o detiene es la maduración de todo el cuerpo.

Inversos, opuestos y recíprocos.-

Los que leyeron el epígrafe anterior ya saben a estas horas que el tiempo tiene dos formas de procesamiento neural, uno como instante al que llamaremos x y otro su recíproco $1/x$. Existe aun una tercera posibilidad que está más próxima a nuestra conceptualización lógica y que llamaremos no-tiempo, es decir el negativo $-x$.

Nuestro cerebro racional y consciente puede conceptualizar fácilmente algo o la ausencia de ese algo pero se muestra algo más incapacitado para comprender el opuesto recíproco de x , esto es el $1/x$ que es un número fraccionario que discurre de instante e instante a través de un continuo que llamamos eternidad. Le llamamos así pero sin embargo nuestro cerebro se ve en dificultades a la hora de comprender qué significa esa palabra. Y sin embargo la eternidad discurre entre instante e instante entre suceso y suceso.

Cerebro y códigos. Documento del GMS

Pero tomemos prestadas del lenguaje algunos operadores lógicos (gramaticales) que nos ayudarán a comprender como nos las arreglamos para formalizar lingüísticamente lo que en realidad son enredos matemáticos no comprensibles por todo el mundo.

Una cosa precisa a su inversa para neutralizarse , es decir para dar cero (el elemento neutro de la suma).

Una cosa precisa a su recíproco para alcanzar la unidad (el elemento neutro del producto).

Y la unidad es el tiempo tal y como es, **un instante donde cabe toda la eternidad.**

Veamos como se las arregla nuestro cerebro para operar de tal modo, los adverbios saldrán en nuestra ayuda.

Supongamos que x es una idea cualquiera, por ejemplo “quiero mucho a mi madre”. Nótese que x en este caso es una afirmación (un numero positivo) que añade información sobre algo. Su inversa (-x) seria la idea contraria “no quiero a mi madre”. La inversión lógica de aquella proposición estaría presidida por el “no”. Por una negación.

De manera que un “no” equivale a una -x.

¿Donde se ubicaría esta negación? Diríamos que esta proposición negativa se encontraría en el inconsciente, en algún lugar más o menos inaccesible en tanto que se encuentra penetrada por una deseabilidad social, al tiempo que salpicada de tabúes relativos a la maternidad. Los hijos deben querer a sus madres, eso es lo deseable, es de esperar pues que el afecto contrario se encuentre suprimido de la conciencia, desconsiderado o confinado en algún lugar inaccesible fácilmente a la misma. Lo mismo podríamos decir del caso contrario: si en el consciente hay una negación “no quiero a mi madre” en el inconsciente habria una afirmación suprimida “quiero mucho a mi madre”. El lector se preguntará en este momento porque rechazar o hacer inconsciente una idea deseable como “querer mucho a la madre”. Sucede porque a veces aceptar que se quiere mucho a alguien es lo mismo que declarar que se le necesita o se le necesitó. **Una declaración de vulnerabilidad** que no todo el mundo está dispuesto a admitir.

Pero disponemos de otros operadores lógicos (lingüísticos) relacionados ya no con lo inverso sino con lo recíproco. Nuestro cerebro racional también puede representarse una señal $1/x$ y lo hace sobre todo con los adverbios y las conjunciones adversativas: pero, quizá, puede ser, a menudo, no obstante, casi, etc.

Un adverbio es algo que complementa un sintagma, es decir tiende a la unidad matemáticamente hablando. $1/x$ es una expresión matemática que complementa a x.

Una conjunción es algo que enlaza diversos tramos de un sintagma, de entre ellas las mas

interesantes son las conjunciones adversativas pues:

*Contraponen dos oraciones o términos sintácticos. La contrariedad puede ser parcial o total; la parcial expresa una corrección o restricción en el juicio de la primera oración, de modo que la coordinación es **restrictiva** (de la wikipedia):*

Pues $1/x$ siempre ha de ser menor que x . Diríamos que el uso de las conjunciones adversativas relativiza y minimiza el juicio x . Tal que cuando exponemos “quiero mucho a mi madre”. Su recíproco vendría a decir, algo así como “sí, pero”.

Dicho de otro modo: nuestro cerebro puede construir juicios mayestáticos y radicales (discretos) y juicios relativos o graduales (no-discretos). Ambos son necesarios para mapear la realidad de un modo móvil, complejo y cambiante. Sin movimiento interno, el curso de estas cogniciones se detiene arrastrando al tiempo con ella.

El que “quiere mucho a su madre” ha de contemplar en otro lugar una restricción a este juicio. Ha de contemplarse a sí mismo haciendo no una negación (que detendría el proceso) sino una construcción relativizadora de esta idea. Es solo así, relativizando estos constructos que podemos ser capaces de construir realidades afectivas ligadas a la realidad de las cosas y separadas de la tendencia a la idealización o al menosprecio para el que nuestro cerebro se halla especialmente dotado de serie y cuya secuela más conocida es la de instaurar el tiempo como suceso deteniendo el transcurso del tiempo como proceso.

Lo que nos lleva hacia la idea original de Freud de que curarse es poner tiempo en el inconsciente, **sucesos que son procesos** .¿Cómo hacerlo?

EL PODER DEL AHORA

¿Qué significa detener el tiempo?

Los que han soportado la lectura de este paper y sobre todo los dos últimos capítulos recordarán ahora que hablamos de ciertas experiencias como por ejemplo lo que llamamos el modo intuición que era algo así como la interfase entre el código máquina y el modo raciocinio, pasamos de epuntillas por la experiencia de felicidad y recordarán también que lo que caracterizaba esta experiencia, eran estas tres condiciones:

- ⤴ Es acausal
- ⤴ Es atemporal
- ⤴ No ocupa lugar en el espacio y no existe por sí misma, alguien la construyó o inventó: una conciencia humana que a su vez se encuentra enjaulada en su propia percepción de lo

felicitarlo.

Más abajo volveré sobre este asunto de la detención del tiempo pero les adelantaré ahora algo: no es que a través de ciertas técnicas podamos detener el tiempo -es la enfermedad mental como por ejemplo [la depresión la que mejor lo hace](#)- sino que ciertas experiencias se ubican en un lugar donde el tiempo no cuenta pues son atemporales.

Es una de las posibilidades de contemplar el mundo con lo que ha venido en llamarse conciencia pura, esto es **atención-percepción sin pensamiento**. [Y que en otro lugar llamé Presencia](#).

[Eckart Tolle](#) es un místico de origen alemán que a raíz de una depresión profunda desarrolló una teoría -más que una teoría una práctica- acerca de la conciencia cuyos principales hallazgos son de interés para la neurociencia, más concretamente para el desarrollo de una fenomenología de la conciencia.

Considero a esta persona uno de esos maestros espirituales, medio místicos, medio agentes de publicidad de sí mismos que han desarrollado -quizá motivados por su propia psicopatología previa- ciertas habilidades para manejar algunos conceptos que desde luego no son originales de ellos mismos. Sin embargo la neurociencia no deberá dejarse intimidar por ciertos contenidos espiritualistas que surgen en este tipo de personas y de sus entornos. Algunas cosas de las que dicen **son verdad** y pertenecen a las tradiciones espirituales perennes, del más rancio sentido; básicamente pertenecen a la tradición yóguico-zen, al cristianismo primitivo, al gnosticismo y al sufismo. Y algunas de esas ideas ya fueron exploradas y recomendadas a la fenomenología por el propio [Francisco Varela](#) uno de esos investigadores del borde las cosas, en su libro “De cuerpo presente”.

En realidad Tolle nos habla en su libro de un concepto (sin nombrarlo) que tiene ya cierta presencia en las terapias de tercera generación. Me refiero al **mindfulness**, del que hablé [aquí](#) y [aquí](#), de modo que no voy a volver sobre la definición de este concepto salvo para decir que “**El poder del ahora**” del que habla Tolle es el mismo concepto de mindfulness. [Aquí](#) hablé precisamente de ello.

Y que es equivalente al de meditación y también al flow (fluir).

Lo cierto es que transmitir estos conceptos no es nada fácil, por una razón fundamental: la mayor parte de la gente **cree que sus pensamientos equivalen a su identidad** y nadie está dispuesto a perder su identidad a través de ciertas prácticas mentales. Además, llevarlas a la práctica es aun más difícil y mucho más en aquellas personas que podrían beneficiarse de ellas: los enfermos mentales occidentales. Aunque la práctica de la meditación ya ha demostrado sus beneficios en meditadores

Cerebro y códigos. Documento del GMS

profesionales, lo cierto es que aun no sabemos nombrar en qué consiste ese beneficio en relación con la salud mental.

Lo que si sabemos es que los que practican estas tecnologías parecen ser bastante más felices que la población general.

Meditar no es reflexionar. Reflexionamos con el pensamiento pero meditamos con la conciencia vacía. Para aclarar estos conceptos que como he dicho antes no son nada fáciles de apresar me dispongo ahora a apuntar algunas ideas-fuerza de las que habla Tolle en su libro junto con mi propia interpretación de las mismas.

El Ser no es el Ego.-

La mayor parte de la gente se identifica con sus pensamientos, es decir con sus ideas, sus recuerdos, sus preferencias y sus vivencias. Y lo hace de tal forma que las hace equivaler a sí mismo, como si de una especie de identidad invisible se tratara. No es de extrañar puesto que el Ego (el Yo), es sobre todo un **constructo histórico**.

Histórico significa que es el garante de que hoy seamos el mismo que ayer a pesar de reconocer que hemos cambiado. De alguna manera el Yo es el hilo que anuda nuestras experiencias actuales y pasadas y les confiere un rango de historicidad.

Otra de las características del Yo es que puede pensar, visualizar, divagar o reflexionar. Los pensamientos son la principal producción de nuestra mente junto con la imagineria visual. Casi todo el tiempo los pensamientos acuden a escena tanto si los buscamos como si no lo hacemos. Nos pasamos la vida pensando, cavilando, recordando canciones, escenas, diálogos o monologando con nosotros mismos. No existe ninguna otra actividad que consuma tanto espacio y tiempo como ocurre con nuestros pensamientos.

El problema es que los pensamientos están de alguna forma condicionados y determinados, son por así decir automáticos, no precisan de ninguna intención (aunque también podemos dirigirlos conscientemente), se presentan en nuestra mente sin pedir permiso y se asocian con otros llenando siempre la escena con nuevas o viejas secuencias de hechos o palabras.

Los pensamientos son incansables.

El Ser no es el Ego. El Ser es lo que es y el Ego es lo que creemos ser, el problema del Ego es que aunque nos provee de identidad y continuidad **carece de fundamento**.

Trate usted de definir su Yo y verá lo que encuentra. Se encontrará una secuencia de hechos, una

Cerebro y códigos. Documento del GMS

biografía, una narrativa, pero observe con atención que allí no hay ningún Yo sino un ser en marcha, un *Dasein*, un ser en el mundo.

¿Y como podemos sentir el Ser?

Naturalmente desprendiéndonos del Ego, silenciándolo, mandándolo al fondo de la conciencia. El Ego hace demasiado ruido para escuchar al Ser y obtura su voz interior, una voz que está ahí en todos nosotros y que necesitamos acallar ese murmullo de fondo para poderle oír. Eso es lo que sucede en la meditación.

Meditar no es -sin embargo- aprender una técnica complicada que requiera grandes recursos, es una actitud mental que algunos de nosotros llevamos a cabo muchas veces al día de forma casi rutinaria. No precisa de ninguna parafernalia especial, ni velas, almohadas u *Oms*, tampoco precisa hacer cursos o comprarse libros de autoayuda, simplemente hay que entender su fundamento y ponerlo a prueba. Sólo precisa la intención de llevarla a cabo mientras realizamos tareas cotidianas automatizadas. Por ejemplo beberse un vaso de agua o por ejemplo escribir este post.

Me sucede con frecuencia que adopto este estado cuando escribo más que en cualquier otra actividad, más tarde volveré sobre esta idea de que escribir no es recordar sino **poner el recuerdo al servicio de la anticipación**. ¿Cómo? A través de la atención focalizada en la pantalla y la intención de explicarme.

Pasado, presente y futuro.-

La mayor parte de nosotros tenemos recuerdos y creemos además que la memoria sirve para recordar, pero en realidad la memoria no evolucionó para recordar sino para anticipar el futuro.

¿Para qué le serviría a una cebra recordar el rostro de su abuela?

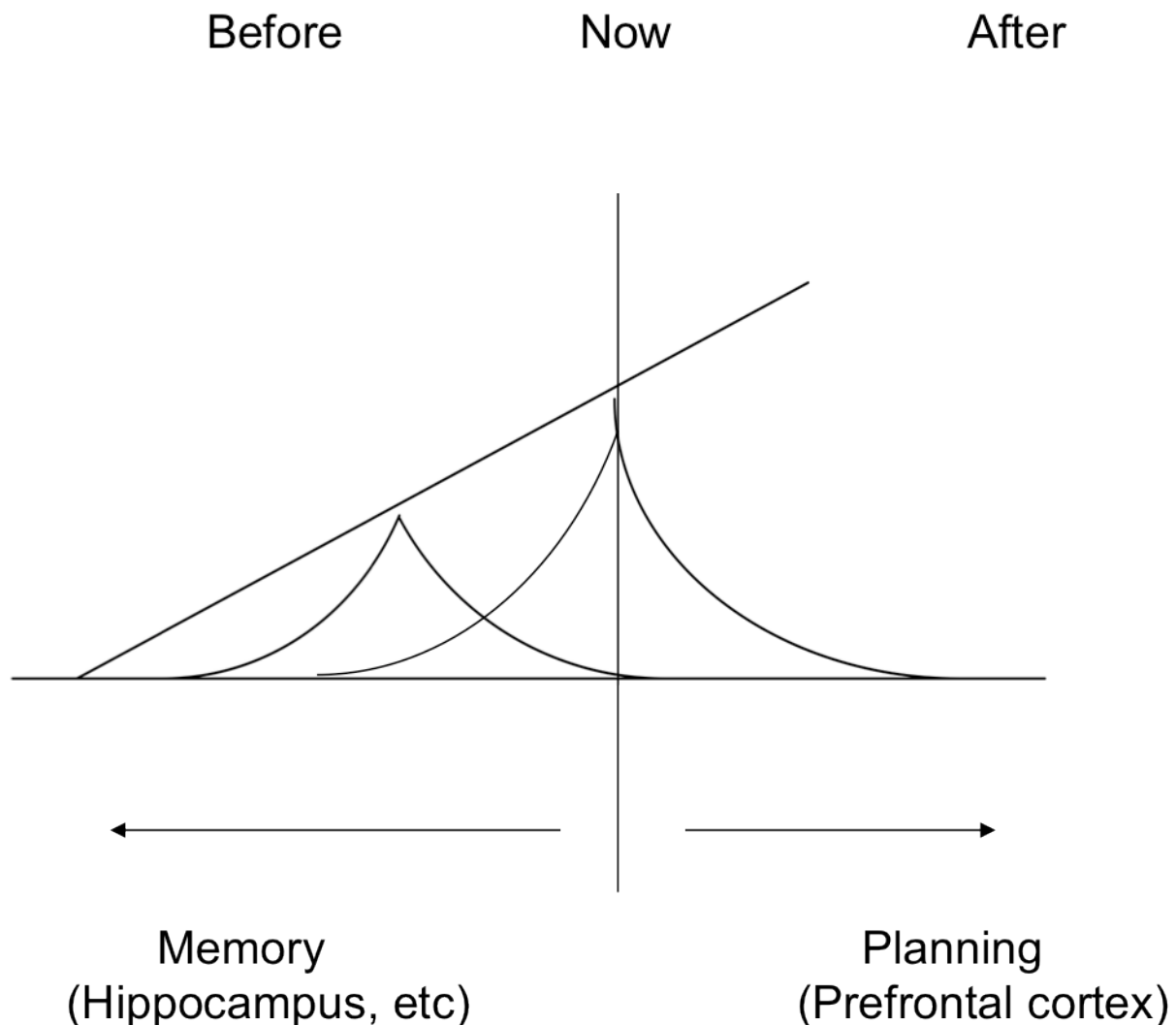
Para una cebra es útil recordar el olor de sus depredadores, los caminos que conducen al agua, prevenir los peligros de andar sola. Todo lo que sirva para detectar amenazas para su supervivencia o para distinguir las rayas de su madre de entre el magma de rayas de su rebaño.

Lo curioso del Ego es que vive siempre en el pasado recordando o en el futuro anticipando, la depresión y la ansiedad son sus consecuencias. No podría haber depresión sin un tiempo muerto, enquistado o detenido, tal y como conté en [este post](#), del mismo modo no podría haber ansiedad sin anticipación incierta. Y lo curioso del pasado y del futuro es que simplemente no existen, pues cuando vivimos aquella experiencia tiempo atrás, no estábamos situados en el pasado sino en el ahora. Siempre es ahora, aun es ahora. **Ahora es la Eternidad.**

Y aun más: estamos persuadidos de que el pasado determina el futuro, pero lo cierto es que es **el**

ahora quien determina el pasado y el futuro, a través de la memoria y la anticipación selectivas.

El pasado no es sino una sucesión de ahoras que coexisten en el ahora.



Tomado de Juan Vicente Sanchez 2012

El ahora es el lugar donde se cierra el pasado y se abre un horizonte de futuros propiciado por la capacidad de recordar aunque poniendo los recuerdos no como entidades a rememorar sino como objetos que se proyectan eventualmente hacia adelante. El futuro tampoco existe, es por eso que puede estar determinado por el ahora. [Aqui](#) hay una entrada muy sugerente sobre este tema de “viajar al futuro”.

Lo importante es saber que el Ser solo puede manifestarse en el ahora, puesto que el Ser es atemporal (eterno) y no un constructo histórico como el Yo.

Fondo, forma y contenido.-

La conciencia humana tiene dos modos de funcionar, uno con forma y otro sin forma, uno

Cerebro y códigos. Documento del GMS

transcurre en la superficie y se alimenta de contenidos mentales, usualmente pensamientos, otra ocupa el fondo de la misma como esas cajas negras que configuran y limitan un escenario en los teatros. El drama discurre en la escena. ¿Pero qué sucede si no hay ninguna acción en escena?

De repente el fondo aparece como forma en la percepción del espectador.

Tal y como conté en [este post](#) que titulé “El bello delirio” lo que caracteriza la experiencia normal es la capacidad de “salirnos del Yo”, de desplazarle al fondo de la imagen a fin de poder movernos por las coordenadas del otro. El Yo perturbado no sólo es central e hipertrófico en primer plano sino que además ciega la visión completa del campo, como un escotoma y no puede escapar de esa jaula en que se convierte la mente cuando se bordea la apofanía. Es por eso que usamos la palabra “anástrofe” para describir esta operación pues la anástrofe es desde el punto de vista de las figuras literarias, una inversión, un giro.

Lo normal es abandonar las coordenadas de nuestra conciencia a voluntad a fin de orientarnos en el mundo, en el lugar del otro. Y aunque este movimiento es perfectamente normal y comprensible para casi cualquier persona ¿Quién no se entenece ante el llanto de un niño? Es menos común que seamos capaces de tomarnos a nosotros mismos como objeto de nuestra contemplación, no me estoy refiriendo al “*nosce te ipsum*” que es en definitiva una tarea cognitiva, poco usual pero fruto del pensamiento, sino a la simple observación del vacío, de ese centro que está allá al fondo y donde el tiempo ha sido desguazado por la eternidad.

Esta es desde luego una experiencia cumbre en el sentido de Maslow, una experiencia inusual que es lo que se consigue a través de la meditación, que no debe entenderse como un fin en si mismo sino una técnica que nos lleva de cabeza a contactar con [Eso](#). La Conciencia pura, el ser, más allá del tiempo. Esta experiencia se conoce también con el nombre de *fluir* (flow)

Tal y como dicen algunos maestros zen, “imagínate que eres un ladrón y que entras en una casa donde no hay nada que robar, nada que comer, nada que aprovechar y donde además nadie te persigue, nadie te denuncia y nadie te amenaza.

Ese okupa es tu Yo cuando adquiere conciencia del Ser.

Bibliografía:

Bodei, R. (1999). *La forma de lo Bello*. Madrid: A. Machado.

Bodei, R. (2006). Lo que queda del Psicoanálisis. *Revista de Occidente* n° 307, Diciembre 2006

Heinich, N. y Schaeffer, J. M. (2004). *Arte, creation fiction. Entre sociologie et Philosophie*. Nièmes : J. Chambon,

Landau, E. (2009). *El vivir creativo*. Barcelona: Herder

Cerebro y códigos. Documento del GMS

Lozano, J. (2005). EL acontecimiento artístico. *Revista de Occidente*, nº 285, 105-11.

Quiroga Méndez, M. P. (2010). Arte y psicología analítica, una interpretación arquetipal del Arte. Arte, Individuo y Sociedad, nº 22 (2), 49-61.

AUTORES.-

Agustín Morales, Antonio Grandío, Rosana Peris, Ana di Zacco, Patricia Cantú, Belén Nieto, Cristina Bernard, Antonio Rodríguez Sellés y Francisco Traver. (GMS) Proyecto entre varios.