

Las trampas de la imaginación

Vicente M. Simón

Universitat de València

La existencia de una imaginación exuberante en la especie humana (es decir, la potente capacidad cerebral de crear una realidad virtual) plantea al menos dos cuestiones básicas. Por un lado, la necesidad de que el sistema nervioso disponga de mecanismos que le permitan distinguir entre realidad y fantasía. Por otro, la aparición relativamente reciente, en términos evolutivos, de esta capacidad imaginativa supone un reto para el funcionamiento de unos mecanismos emocionales que son de origen mucho más antiguo. Éstos se encuentran ante el dilema de cómo reaccionar frente a una serie de imágenes que, aunque originadas en el cerebro al igual que las que reproducen los objetos del mundo externo, no se corresponden con la realidad del mundo externo. En este artículo se exponen dos mecanismos implicados en la solución de este dilema: el mecanismo de los *qualia* y la conciencia de la propia actividad mental. El autor desarrolla especialmente este segundo mecanismo y presenta el funcionamiento diferenciado de la conciencia en dos formas distintas: *la conciencia ligada y la conciencia desligada del acontecer*. La diferencia fundamental entre ellas estriba precisamente en si las emociones se orientan hacia estímulos reales o hacia estímulos imaginados. El ser humano puede elegir entre uno y otro funcionamiento de su conciencia y de esa elección se siguen consecuencias de largo alcance para la vida humana.

The Snares of Imagination. Two basic problems are posed by the existence of a powerful imagination (the mental capacity to create virtual realities) in human beings: The nervous system needs a mechanism to differentiate the real from the virtual reality and on the other hand, the relatively recent evolutionary appearance of imagination may interfere with the function of the much older emotional mechanisms. These face the challenge of how to react to images produced by the brain, like those of external reality, but which are not external reality at all. This paper discusses two mechanisms by which these problems may be (partially) solved: the *qualia* and the consciousness of our own mental activity. The author focuses on the second mechanism and introduces two distinct forms of consciousness: reality-bound and reality-unbound consciousness. Their fundamental difference is that emotions, in the first case, are directed towards 'real' reality, whereas in the second, are driven by virtual reality. Humans can choose between these two operating modes and this choice has far-reaching consequences for their lives.

La imaginación, es decir, la capacidad cerebral de crear imágenes de la realidad en ausencia de la correspondiente estimulación sensorial, es una facultad ampliamente utilizada por la especie humana. Aunque muchas especies animales la poseen en un grado mayor o menor, no cabe duda de que se trata de un producto relativamente tardío de la evolución de los sistemas nerviosos. En el caso de nuestra especie, si queremos conocer el mundo de la imaginación es preciso adentrarse en nuestra propia experiencia mental subjetiva, ya que es un territorio muy poco apto para ser explorado con los parámetros objetivos habitualmente utilizados en la investigación científica. William James (1890, 1950) presenta así a la imaginación: «Las sensaciones, una vez experimentadas, modifican el organismo nervioso, de manera que copias de ellas pue-

den aparecer de nuevo en la mente después de que el estímulo externo haya desaparecido». Y un poco más adelante: «La fantasía, o imaginación, son los nombres dados a la facultad de reproducir copias de los originales una vez percibidos. La imaginación se llama 'reproductiva' cuando las copias son literales; 'productiva' cuando se combinan elementos de diversos originales para crear nuevos conjuntos».

Hacemos más uso de esta extraordinaria facultad de la imaginación del que normalmente creemos. La imaginación desempeña un papel prominente, al menos en las siguientes funciones mentales: 1. *Rememoración*. Los acontecimientos del pasado son presentados a la conciencia del presente en un proceso que no es una mera reproducción o recuperación del material almacenado, sino una verdadera creación que se hace a partir de ese material (Schacter, 1996). 2. *Predicción de acontecimientos futuros del mundo externo (modelos de la realidad externa)*. Podemos representarnos escenarios diversos que anticipen distintas 'realidades' posibles del mundo externo. 3. *Predicción de las propias reacciones y planificación de la conducta (modelos de la realidad interna)*. En este caso lo que principalmente imaginamos es la evolución de nues-

Fecha recepción: 28-2-02 • Fecha aceptación: 16-4-02

Correspondencia: Vicente M. Simón

Facultad de Psicología

Universitat de València

46010 Valencia (Spain)

E-mail: vicente.simon@uv.es

tro self ante los acontecimientos y, en la medida de lo posible, tratamos de planificar nuestra conducta para optimizar nuestras posibilidades de supervivencia. 4. *Creatividad*. La imaginación es un elemento esencial en todos los procesos de creatividad humana, ya se trate de obras científicas (Einstein), artísticas (Mozart), de exploración geográfica (Cristóbal Colón), etc. 5. *Promoción de cambios corporales y anímicos*. Las técnicas de visualización y otras técnicas imaginativas no visuales que se emplean para favorecer la curación de enfermedades corporales o de trastornos mentales se basan en la capacidad imaginativa. 6. *Evasión o disfrute*. La imaginación se emplea muchas veces con la mera finalidad de representarnos circunstancias que nos resultan placenteras y que nos proporcionan un alivio del dolor o simplemente del aburrimiento del presente. El enorme desarrollo de toda la literatura de ficción (y del cine y la TV, en la actualidad) responde a la necesidad humana de evadirse del mundo real y de vivir, aunque sólo sea por algún tiempo, realidades diferentes y, en cualquier caso, 'emocionantes'. 7. *Creación de la propia imagen del self*. La imaginación contribuye de forma destacada a la creación de aquellos aspectos del self que no vienen dados por la realidad percibida, como son las creencias y las expectativas que cada uno tiene sobre sí mismo. Esta función se ejerce a lo largo del tiempo, ya que las imágenes correspondientes al self perduran, aunque modificándose progresivamente, durante muchos años. 8. *La creación de un mundo virtual en el cual, la mayoría de seres humanos, la mayor parte del tiempo, creemos vivir*. Como dice Benoit (1955, 1998), los seres humanos imaginamos la existencia de un mundo en el que nosotros somos el centro jerárquico, creencia que nos protege de sentimientos marginales y prescindibles.

Ahora bien, a un ser desconocedor de las particularidades mentales de la especie humana y que entrara en contacto con nuestra civilización podría muy bien ocurrírsele la siguiente pregunta: «Cuando estos seres tan interesantes ponen en marcha esa fascinante capacidad de la imaginación, ¿qué sucede con sus mecanismos emocionales? ¿Son, por así decirlo, desconectados, de manera que no responden emocionalmente a los productos de su fantasía? ¿O bien, las emociones continúan despertándose y respondiendo a las escenas que urde su imaginación?». Nosotros, que somos esos seres investigados por el supuesto viajero intergaláctico, no tendríamos dificultad alguna en responder a esa pregunta. Sabemos por propia experiencia que la fantasía despierta en nosotros emociones, es decir, que los mecanismos emocionales siguen funcionando casi como si las escenas fantaseadas fueran realidad. También sería razonable pensar que entonces ese investigador 'inhumano' de lo humano se dijera: «Y esa puesta en marcha de los potentes mecanismos emocionales en respuesta a una realidad virtual, inexistente, ¿no les acarrea problemas graves? ¿No corren el riesgo de aplicar enormes reservas de energía a vivir en un mundo que no existe?». Sin duda, la pregunta de nuestro desconocido investigador tiene fundamento y la respuesta no es del todo fácil. Mi propósito, en este pequeño trabajo, consiste en 'imaginar' una respuesta apropiada a esa pregunta. Para ello voy a desarrollar los siguientes puntos:

1º El sentido evolutivo de las emociones; es decir, por qué aparecieron los mecanismos emocionales y la función que desempeñan.

2º Los mecanismos de distinción entre la realidad y la fantasía, tal como han sido expuestos por diversos autores, y

3º Mi contribución personal para responder a la pregunta, contribución que se centra en la distinción entre *conciencia ligada y conciencia desligada del acontecer*.

1º El sentido evolutivo de las emociones

Dadas las características propias del proceso evolutivo, las estructuras y funciones que irrumpen de forma novedosa en un determinado momento tienen que convivir y adaptarse forzosamente a las estructuras y funciones ya existentes. No es extraño, por tanto, que muchas veces la interrelación entre lo nuevo y lo viejo no sea todo lo armónica que pudiera concebirse y que se produzcan conductas o reacciones no adaptativas. O también, que estructuras que se desarrollaron en virtud de unas necesidades determinadas acaben empleándose ulteriormente para llevar a cabo funciones completamente novedosas y previamente inexistentes (que es a lo que se ha llamado *exaptación*: ver Tattershall, 2001). A continuación, me voy a referir concretamente a la interacción entre las emociones (como funciones antiguas) y las representaciones del mundo en la memoria y la imaginación (como funciones de más reciente adquisición).

La razón de ser de los mecanismos emocionales se encuentra ya en los organismos unicelulares que muestran algún tipo de conducta, por elemental que sea, como es el moverse en un medio líquido. Si nos fijamos en un organismo tan sencillo como la bacteria *E. Coli*, veremos que continuamente tiene que decidirse entre nadar en un determinado sentido o pararse y cambiar de dirección (Allman, 2000). Para poder hacerlo utiliza la información que le proporcionan diversos receptores de su superficie, receptores que detectan la concentración tanto de nutrientes como de toxinas y que evalúan dichas concentraciones comparándolas entre sí y comparándolas también con las concentraciones detectadas momentos antes, lo que le permite al organismo optar por avanzar o bien por detenerse y cambiar la dirección del avance.

Todos los seres vivos capaces de «conducirse» en el mundo han de tomar decisiones similares frente a los estímulos ambientales. No es, pues, extraño que a medida que a lo largo de la evolución se fueron desarrollando sistemas nerviosos cada vez más complejos, una parte importante de las neuronas estuvieran dedicadas a optimizar la adecuación de las decisiones. Así es como se explica la ubicuidad de mecanismos emocionales bastante parecidos en distintas especies.

Uno de los avances que más ha debido influir sobre el diseño de los mecanismos emocionales es, sin duda, el desarrollo de los diversos sistemas de memoria. Incluso en organismos tan elementales como *E. Coli* se encuentra ya presente un tipo rudimentario de almacenamiento de información. La bacteria tiene que «recordar» la concentración de nutrientes (o de toxinas) que existía unos momentos antes para poder compararla con la concentración actual y tomar así la decisión más apropiada. Ciertamente aquí no se trata de una memoria basada en mecanismos neuronales, sino de una memoria molecular. Pero con la aparición de células nerviosas y su ulterior proliferación, la memoria pasó a ser una de las funciones más importantes encomendadas al sistema nervioso. En lo que respecta a la toma de decisiones es fácil apreciar las ventajas que poseerá un sistema en el que las experiencias del pasado puedan orientar la conducta del futuro. Una experiencia negativa (es decir, que disminuya la probabilidad de sobrevivir) dejará una huella tendente a evitar una situación similar a la que dio origen a la experiencia. Y, por el contrario, una experiencia positiva (en el sentido de facilitar la supervivencia) producirá un cambio en las conexiones neuronales que hará más probable que esa situación se repita. El código interno que los sistemas nerviosos desarrollaron para poder distinguir lo que es positivo de lo que es negativo para el organismo es haciendo que los estímulos «buenos» produzcan placer y los «malos» ocasionen do-

lor. De esta manera los estímulos «buenos» se transforman en refuerzos positivos y los «malos» en refuerzos negativos. Por eso Rolls (1999) ha definido las emociones como «estados producidos por recompensas y por castigos» o bien «estados producidos por estímulos que funcionan como refuerzos instrumentales». Podríamos recopilar lo dicho hasta aquí diciendo que las emociones son estados del sistema nervioso central que se desencadenan ante estímulos relevantes para la supervivencia y cuya finalidad es ayudar al organismo a tomar rápidamente decisiones sobre la forma más adecuada de reaccionar frente a esos estímulos.

Veamos ahora brevemente cuál es el marco temporal en el que se mueven los mecanismos emocionales. Aunque los sistemas emocionales más primitivos trabajan casi predominantemente en el presente, hay que aceptar, ya en ellos, la existencia de una cierta intromisión del pasado, intromisión que se realiza en forma de memoria. Conforme los sistemas nerviosos se hacen más complejos, la conducta va a estar cada vez más determinada por las experiencias del pasado. No hay que recurrir, sin embargo, a la especie humana para encontrar pruebas de la enorme influencia que el pasado ejerce sobre la experiencia emocional del presente. De todos es sabido que en los perros la muerte del amo es capaz de ocasionar una profunda tristeza, llegando incluso a producirse una situación depresiva que puede desembocar en la muerte del animal, como sucede en la historia de Krabámbuli (Von Ebner-Eschenbach, 1999).

Pero no sólo es el pasado el que incide en el presente, también el futuro es relevante. La capacidad de predicción se halla desarrollada en muchas especies y es evidente que los primates más cercanos a nosotros disponen de una gran capacidad de planificación y predicción, lo que indica que pueden producir imágenes mentales autóctonas, independientes de la realidad presente. Estas imágenes están basadas, obviamente, en la memoria del pasado, que es el material básico con el que trabaja la imaginación y con el que crea imágenes nuevas, inéditas, que podrían ser anticipos del futuro o simplemente recreaciones de un mundo más o menos probable, pero de momento inexistente

2º Mecanismos de distinción entre la realidad y la fantasía

Precisamente es en la relación de la imaginación con la emocionalidad donde encontramos el punto de delicada integración al que aludíamos al principio. Con el desarrollo de la imaginación a lo largo de la evolución la tarea de los mecanismos emocionales se ve facilitada por un lado, pero también complicada por otro. Es cierto que los modelos del futuro que puede confeccionar el cerebro ayudan a tomar decisiones, pero también es cierto que surge la posibilidad de que el sistema sea «engañado» por la aparición de realidades inexistentes (siendo las alucinaciones un caso extremo de esta posibilidad). Baroja (1997) hablaba de lo difícil que es «ver en lo que es», ver la realidad y no otra cosa. Y esa es la misma dificultad con la que se encuentran las emociones, sólo que no aplicada al ver, sino al sentir. El reto consiste en «emocionarse por lo que es», ya que la imaginación nos inunda fácilmente con muchas cosas que «no son». En realidad, todos tenemos la fuerte tendencia a emocionarnos por lo que «no es», por lo que deseamos que suceda o por lo que tememos que acontezca (y también por lo que sucedió pero que, ahora, tampoco es).

Es evidente que si las emociones se centran excesivamente en los productos irreales de la imaginación, descuidando la realidad del presente, la capacidad de adaptación a la realidad se vería seriamente comprometida. Muchos trastornos neuróticos pueden ser com-

prendidos como una fijación obstinada de algunas emociones a productos de la imaginación del sujeto. El individuo no puede liberarse del control de esas emociones que, en este caso, no cumplen con la función adaptativa que les es propia y, en lugar de conectarlo a la realidad del presente, lo mantienen aferrado a acontecimientos ya caducos del pasado o bien a fantasías del futuro que difícilmente han de convertirse en realidad. Los casos de estrés postraumático constituyen un buen ejemplo de situación en que las emociones ligadas al pasado impiden la adaptación a la realidad del presente. Por otro lado, la mayoría de trastornos de ansiedad son ejemplos en los que la emoción desencadenada por un futuro inexistente (pero temido) produce similares efectos. En ambas circunstancias los recursos emocionales no trabajan vinculados a la realidad del presente, sino que han sido incautados por una imaginación que impulsa al individuo a evadirse (aunque ficticiamente) de ese presente.

Se hace necesaria, por tanto, la existencia de algún mecanismo (o mecanismos) que protejan al sujeto de los «excesos emocionales» producidos como consecuencia de una sobrevaloración emocional de la realidad imaginada. Y la función superior que se encuentra capacitada para llevar a cabo esa misión no es otra que la de la conciencia. La conciencia es, como afirma Damasio (1999), «un mecanismo capaz de maximizar la manipulación efectiva de imágenes al servicio de los intereses de un organismo particular». Permite al individuo elegir, entre varias posibilidades, aquella que aparece como más favorable. Probablemente esta capacidad de elegir sea una de las claves de su éxito evolutivo. Pero en el caso de los seres humanos (y de otros organismos avanzados) entre las imágenes disponibles se incluyen imágenes que no pertenecen a la realidad del presente (imágenes creadas por la propia maquinaria mental). Precisamente por eso, la intervención de la conciencia resulta aún más imprescindible en estas especies y es crucial que sea capaz de distinguir entre las imágenes originadas como consecuencia de estímulos reales del mundo externo (las percepciones verdaderas) y las imágenes producidas por la propia mente (percepciones simuladas).

Dos tipos de mecanismos, relacionados ambos con la actividad consciente, tienen relevancia al respecto. El primero es la experiencia o vivencia de los *qualia* (que es un mecanismo de abajo-arriba). El segundo, la conciencia de la propia actividad mental que, al menos los humanos, poseemos (y que es un mecanismo de arriba-abajo). Examinaré brevemente ambos sistemas.

A) *Los qualia*

El concepto de *qualia* (quale, en singular) ha sido empleado por los filósofos de la mente para designar aquella parte de la experiencia consciente que es aparentemente exclusiva de cada uno e imposible de ser comunicada a los demás. Dennett (1991) se refiere a ellos como «las propiedades 'intrínsecas', subjetivas, privadas e inefables que constituyen la forma en que vemos las cosas (o las olemos, o las oímos, etc.)». En otro lugar, el mismo Dennett (1998) comenta que «*Qualia* es un término no familiar para algo que no puede ser más familiar: la forma en que se nos aparecen las cosas». Ramachandran y Hirstein (1999) dan una definición muy práctica de los *qualia*: «son los aspectos del estado del cerebro de X que hacen que una definición científica de ese estado parezca incompleta desde el punto de vista de X». Es decir, suponiendo que un supercientífico del futuro conociera a la perfección todos los mecanismos del cerebro de X y pudiera dar cuenta de todos los acontecimientos fisiológicos que tienen lugar en ese cerebro en un momento dado, a la descripción de ese supercientí-

fico de un estado concreto del cerebro de X le faltaría una cosa, los qualia. Por lo tanto los qualia se colocan, en realidad, fuera de la ciencia. Pertenecen a la experiencia.

Ramachandran y Hirstein se preguntan qué es lo que hizo que aparecieran los qualia en la evolución. Y contestan que su razón de ser es la de ‘marcar’ a las imágenes que corresponden a la realidad actual con una especie de marchamo de autenticidad que las haga inconfundibles. Las percepciones cargadas con qualia son (para emplear el lenguaje de estos autores) *irrevocables*. No podemos decidirnos en contra de ellas, no podemos cambiarlas a voluntad ni percibir las de otra manera. Tienen esa cualidad de inefabilidad que les es propia. En contraposición, otros tipos de actividad mental generados intemamente, como son los recuerdos, imaginaciones y creencias, no poseen qualia (o si acaso, sus qualia son muy débiles), lo que impide que los confundamos con la realidad. De esta manera, las percepciones ‘reales’, provenientes directamente de los órganos sensoriales, están protegidas (por medio de los qualia) de las imágenes producidas en niveles más altos del sistema nervioso central y no pueden ser contaminadas por ellas.

B) Conciencia de la propia actividad mental

Los qualia son una característica de la conciencia (no sólo de la humana, probablemente), pero están íntimamente ligados a otra propiedad de la conciencia que quizá sea más exclusivamente humana. Me refiero a la conciencia de la propia actividad mental (que es el segundo mecanismo de los dos propuestos). William James (1890, 1950) la describe así: «Una mente que se ha hecho consciente de su propia función cognitiva ... no sólo conoce las cosas que aparecen frente a ella; sabe que las conoce. Este estado de reflexión consciente es, más o menos explícitamente, nuestro habitual estado mental».

Ese ‘más o menos’ de William James contiene una matización importante a la afirmación previa. Que seamos capaces de ser conscientes de nuestra actividad mental no significa que lo seamos siempre, ni tampoco que lo seamos demasiado. Como señala Omstein (1991), la conciencia «es potencialmente poderosa, pero es habitualmente una fuerza débil en la mayoría de nuestras mentes, fácilmente rebasadas por las circunstancias, por la gente elocuente, por fuerzas inferiores de la mente, por rutinas automáticas». La realidad es que en la vida cotidiana los seres humanos exhibimos muy diversos grados de conciencia de nuestra actividad mental. Con propósito meramente descriptivo he agrupado en la Tabla 1 varios fenómenos psicológicos que se asocian a diversos grados de conciencia de la misma, situándolos, a su vez, en los distintos momentos del continuo vigilia-sueño en que habitualmente se producen.

Los ensueños narrativos que se producen en la fase REM del sueño son un buen ejemplo de estado en la que la mayoría de seres humanos no son conscientes de su carácter de actividad mental (hasta que se despiertan, por supuesto). Sin embargo, existe una pequeña parte de la población que es capaz de darse cuenta, mientras sueña, de que sueña y es, por tanto, consciente de esa actividad mental. Es lo que se llaman ‘sueños lúcidos’. En los sueños lúcidos, por tanto, la conciencia de actividad mental es mucho mayor que la que existe en los ensueños normales.

Si examinamos lo que sucede en la vigilia, veremos que es ahí en donde podemos encontrar más matices en el grado de conciencia de la actividad mental. Podemos ser plenamente conscientes cuando hacemos introspección explícita de la actividad de nuestra mente, o bien podemos ser sólo tácitamente conscientes de ella. En base a esto, Rosenthal (1997) distingue entre ‘estados conscientes introspectivos’ y ‘estados conscientes no introspectivos’. En los estados introspectivos, la conciencia se dirige específicamente a la percepción del estado mental: «Cuando somos reflexiva o introspectivamente conscientes de un estado mental nos damos cuenta no sólo de que estamos en ese estado mental, sino también de que somos conscientes de él» (Rosenthal, 1991). En los estados conscientes no introspectivos sólo existe una conciencia tácita de que tenemos un determinado estado mental, pero no prestamos explícitamente atención al hecho de tener un estado mental. La introspectibilidad expresaría por tanto el grado de conciencia de nuestra actividad mental que tenemos en un momento dado. Y esta introspectibilidad funciona como un mecanismo (potencialmente muy poderoso) para corregir o matizar los efectos que la imaginación ejerce sobre las emociones. A mayor conciencia de que un determinado contenido mental es un producto de la imaginación menor es la impresión que producirá sobre los afectos, y viceversa. Se trata de un mecanismo diferente y complementario al de los qualia. Aquellos nos alertan (de abajo arriba) sobre la ‘fiabilidad’ de las sensaciones. Éste nos informa (de arriba abajo) sobre el carácter ‘inventado’ de un contenido mental.

Un caso muy particular es el que plantean las alucinaciones (y también, hasta cierto punto, las ilusiones). Aunque, en general, la conciencia de actividad mental durante las alucinaciones es mínima o inexistente, es posible que un sujeto tenga alucinaciones y sea, sin embargo, consciente de que lo son. Por eso, su ubicación en el esquema de la Tabla 1 debería variar en función de esta circunstancia (la crítica del nivel de fiabilidad de una senso-percepción concreta, es decir, el juicio sobre su grado de concordancia con la realidad es algo diferente a –y que no correlaciona necesariamente con– la conciencia de la actividad mental sobre la que estamos hablando). En el caso de las alucinaciones, la eventual conciencia de que son un estado mental no logra proteger al individuo de sus efectos destructivos. Ahí falla el mecanismo básico de los qualia al que antes aludíamos. Las alucinaciones tienen qualia y son irrevocables. En estos casos, sólo una conciencia muy lúcida puede protegernos del engaño.

Así pues, la introspectibilidad nos permite poner límites a la fuerza emotiva de la imaginación. En tanto en cuanto se toma conciencia de las imaginaciones como un producto mental (y no como parte integrante de la realidad), la respuesta emocional a estas fantasías pierde fuerza. Y, al contrario, cuando se desatiende su carácter virtual e imaginario, las emociones se aferran con más fuerza a sus contenidos. Podemos concebir, pues, la existencia de un continuo en el que se dan diversos grados de conciencia de la propia actividad mental (diversos grados de introspectibilidad). Si

Tabla 1 Diversos grados de conciencia de la actividad mental y el continuo vigilia-sueño			
- Introspectibilidad +			
Vigilia	Ilusiones Alucinaciones	Soñar despierto Fantasías	Autoconciencia Lucidez
Estados intermedios	Alucinaciones hipnagógicas e hipnopómpicas	Duemevela	
Sueño REM	Ensueños	Sueños lúcidos	

la introspectibilidad es elevada, el sujeto no puede menos que acercarse a la realidad del momento presente, ya que darse cuenta de la actividad mental es darse cuenta de lo que sucede en el presente. Un grado alto de introspectibilidad nos acerca al presente (y nos ayuda a apreciar la virtualidad de ciertos contenidos mentales). En realidad, parece que ambos mecanismos –el de los *qualia* y el de la introspectibilidad– se encarguen de garantizar que la actividad mental se ocupe de estímulos reales (o bien de estímulos virtuales, pero siempre que éstos sean relevantes para los acontecimientos del presente real). Ambos tienden a salvaguardar lo que podríamos llamar ‘la relevancia de la actividad mental para la realidad del presente’, que es el escenario en el que se dirime la supervivencia del individuo. Sin embargo, las limitaciones del sistema hacen posible que se produzcan disfunciones como la que comentábamos, a saber, que los estímulos virtuales (con origen en el pasado o bien en un futuro imaginado) alcancen un protagonismo exagerado y pongan a la actividad mental al servicio de mundos irreales, lo que entrañaría (en general) un mayor riesgo para la supervivencia. El peligro no procede estrictamente ni del recordar ni del fantasear en sí mismos (que pueden ser cruciales para sobrevivir), sino de la carga afectiva con la que normalmente se lastran sus contenidos. Los seres humanos se mueven, pues, en un terreno resbaladizo en el que con facilidad dedican demasiadas energías a mundos virtuales que les comprometen emocionalmente (razón por la que esas fantasías pierden su potencial valor adaptativo).

La conciencia aparece, en este contexto, como un árbitro que nos permite dedicar nuestra atención, bien hacia la realidad del presente, bien hacia el mundo virtual e imaginario que nosotros mismos creamos. Según predomine la atención a unos contenidos mentales o a otros, podríamos hablar de una conciencia vertida hacia lo que está sucediendo (y lo que es relevante para ello) y otra conciencia que desatiende el acontecer del momento y se deja llevar por el reclamo del mundo virtual. Al estado en que la actividad mental se ocupa de la realidad actual lo llamaré ‘*conciencia ligada al acontecer*’ y al estado contrario, ‘*conciencia desligada del acontecer*’¹. Aunque los estados de conciencia no pueden frag-

mentarse, sí que resulta posible describir algunas de las características que distinguen a unos de los otros. Lo que sigue es un análisis de las principales diferencias que existen entre estos estados y de las consecuencias que tienen para la vida del sujeto. Las principales características de ambos tipos de conciencia se encuentran resumidas en la tabla 2.

3º Conciencia ligada y conciencia desligada del acontecer

El núcleo de la distinción entre los dos tipos de conciencia que propongo se encuentra en la forma en que funciona el mecanismo emocional. Las emociones surgen en respuesta a aquellas impresiones que han sido seleccionadas por la conciencia (aunque en esta selección las propias emociones desempeñan, por supuesto, un destacado papel). En el caso de la *conciencia ligada al acontecer*, las emociones responden a los acontecimientos que se están produciendo en ese momento. La vida emocional se despliega en este caso en el marco de la realidad actual del sujeto. Por el contrario, cuando la conciencia funciona *desligada del acontecer*, el objeto que provoca la respuesta emocional es, bien un objeto perteneciente al pasado, bien un producto de la fantasía que se proyecta en un futuro incierto, o simplemente un objeto virtual, sin localización temporal precisa. En la *conciencia desligada del acontecer* las emociones se producen, por tanto, en respuesta a objetos que podemos llamar virtuales, no en respuesta a objetos reales, como en la *conciencia ligada al acontecer*. Son lo que podríamos llamar pseudoemociones. La palabra ‘ilusión’ transmite muy bien la doble característica de la relación que se establece con el objeto fantaseado: la virtualidad de lo imaginado (lo iluso) y la carga afectiva (el ilusionarse). Una representación visual de esta situación la encontramos en la figura 1, en la que las flechas gruesas indican cómo se despliegan las emociones en ambos tipos de conciencia. Vemos cómo en la *conciencia ligada al acontecer* las emociones se ocupan del presente y, en cierta medida, se agotan en él, sin dejar huellas que hipotequen lo que sucederá después. En la *conciencia desligada del acontecer*, las emociones se ocupan típicamente del pasado o del futuro (o bien de imágenes virtuales sin adscripción temporal alguna). Es importante reparar en el hecho de que una parte considerable (muchas veces, la mayoría) de las emociones que experimentamos en la vida cotidiana pertenecen a este tipo de pseudoemociones, es decir, que no se originan en estímulos del mundo real, sino en imágenes del mundo imaginario por el que habitualmente merodeamos. Es frecuente que emocionalmente vivamos, no en el momento presente, sino ligados (emocionalmente) a un futuro imaginario que constantemente se desplaza hacia delante. Y así, al vivir continuamente en el porvenir (en la *conciencia desligada del acontecer*), la vida se nos escapa entre las manos. Vivimos en el futuro y apenas aterrizamos (emocionalmente) en el presente, en la *conciencia ligada al acontecer*.

Estos dos modos de funcionamiento de la conciencia pueden diferenciarse, además, por otras características asociadas a la condición principal que acabamos de exponer. Las he concretado en siete puntos, que expongo a continuación.

1. *Génesis de una ‘deuda emocional’*. En el caso de la *conciencia desligada al acontecer*, la emoción, al ocuparse de objetos que no se encuentran presentes, acaba generando una necesidad emocional que no puede satisfacerse en ese momento y que, por tanto, queda pendiente, como una deuda que en algún momento se intentará saldar. Si la emoción se proyecta hacia el pasado, surgen

Tabla 2

Principales características de los dos tipos de conciencia descritos en el texto

Características	Conciencia ligada al acontecer	Conciencia desligada del acontecer
Vinculación emocional	Con la realidad presente	Con una realidad virtual
Deuda emocional	No se genera	Se genera
Actividad cognitiva	Centrada en el presente o relevante para él	Irrelevante para el presente
Relación implícita con la realidad	Aceptación	Escape
Relación con el tiempo	Self vivido como temporal	Self atemporal
Fortalecimiento del self	Self real	Self fantaseado, hipertrofiado
Conciencia de la actividad mental	Posiblemente presente	Ausente
Capacidad adaptativa	A corto plazo	A largo plazo o inexistente

sentimientos como la culpa, la añoranza, la pesadumbre, el odio, etc. Si, por el contrario, se proyecta hacia el futuro, aparece el miedo o el deseo en todas sus formas; la ambición, el anhelo, la codicia, etc. La venganza constituye un buen ejemplo de esta deuda o secuestro emocional, ya que en ella se arrastra una emoción del pasado (el rencor) y se la proyecta hacia el futuro (en el deseo de rectificar lo que sucedió). Y así, el que quiere vengarse es incapaz de vivir en el presente, porque su emoción está controlada por el pasado y sus acciones vienen inspiradas por el futuro.

2. *Empleo de la cognición.* En la *conciencia ligada al acontecer*, la actividad mental del sujeto puede centrarse en dos aspectos diferentes: A) en la realidad que se está desplegando en ese momento, o B) en contenidos mentales relacionados con el pasado o el futuro pero que tienen relevancia para esa realidad presente. Por ejemplo, lo sucedido en el pasado como experiencia útil para orientar y organizar la conducta en el presente o bien la actividad planificadora y previsora del porvenir como guía del proceder inmediato. En la *conciencia ligada al acontecer* podemos abandonar cognitivamente el presente, pero, emocionalmente, continuamos en él. Es cuando nos apartamos emocionalmente del presente

cuando nos deslizamos imperceptiblemente hacia la *conciencia desligada del acontecer*.

3. *Aceptación de la realidad.* Íntimamente relacionada con las dos modalidades de conciencia que nos ocupan, se encuentra la actitud de aceptación o rechazo de la realidad existente que el sujeto en cada caso adopta. La *conciencia ligada al acontecer* favorece la aceptación de la realidad. El hecho de situarse en ese tipo de conciencia presupone ya, en cierto sentido, el asentimiento al mundo tal cual es. En contraste, la *conciencia desligada del acontecer* presupone una negación momentánea de la realidad o incluso una actitud de escape ante la misma (los casos en los que la imaginación no conduce a un escape de la realidad son aquellos en los que es utilizada creativamente para transformar el presente, es decir, aquellos casos en los que, de hecho, se sigue en la conciencia del acontecer).

4. *La relación con el tiempo.* La *conciencia ligada al acontecer* favorece la percepción del self propio como algo temporal y cambiante. El hecho de prestar atención a lo que está sucediendo en cada momento propicia la constatación de los cambios en la propia vida psíquica; la rápida sucesión de percepciones y de imágenes

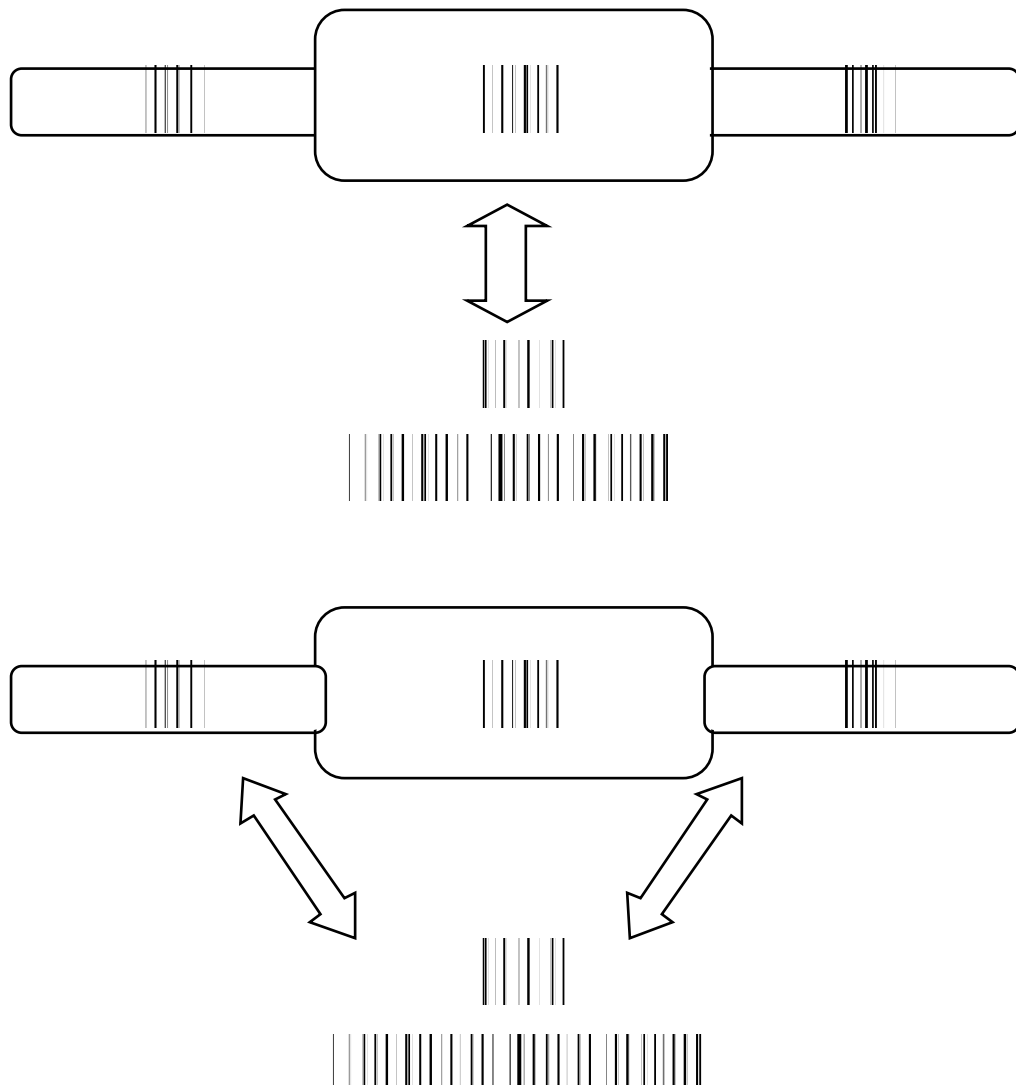


Figura 1. La relación de la emoción con la realidad virtual y la realidad «real», tal como se desarrolla en los dos tipos descritos de conciencia

mentales, la continua alternancia de las emociones, el constante flujo de los pensamientos... Es difícil compaginar esta observación con la creencia en un self permanente e invariable. Y es fácil caer en la cuenta de que el tiempo no es algo ajeno a nosotros, de que nosotros también somos tiempo. Por el contrario, en la *conciencia desligada del acontecer*, la imaginación nos propone representarnos al self como una instancia permanente que se proyecta hacia el futuro y como protagonista de lances que se escenifican en ese futuro. En este caso se ve favorecida la concepción del self como un ente duradero y persistente en el tiempo (en una especie de túnel del tiempo en el que el self se desplaza hacia delante y hacia atrás). En este tipo bastante habitual de conciencia, la mente, como escribe Novak (1996), «tiende a devaluar el momento presente y a no verlo más que como un momento más en la secuencia de relaciones causales, un efecto de causas pasadas y una causa de efectos futuros». La devaluación del presente y la concepción del self como algo atemporal (pero atrapado en el tiempo) son las características de la *conciencia desligada del acontecer*. Y, al contrario, el aprecio del momento presente y la constatación del carácter temporal y cambiante del self son las señas de identidad de la *conciencia ligada al acontecer*.

5. *Consecuencias para el self*. La *conciencia ligada al acontecer* favorece la apreciación de la realidad del self, es decir, el conocimiento de los propios límites y también de las propias capacidades. Por ello, esta conciencia favorece el conocimiento de uno mismo y de cómo uno mismo puede relacionarse con el mundo.

Por el contrario, en el caso de la *conciencia desligada del acontecer*, la selección de los contenidos que realiza la imaginación (tanto la que indaga entre recuerdos del pasado como la que crea situaciones en el futuro) se realiza bajo el impulso emocional que trata de satisfacer las necesidades afectivas del self. Por ello, los temas que componen esta actividad mental (sean sueños o añoranzas) tienden a reforzar la parte inventada e irreal del self, haciendo que éste adquiera a los ojos de su propio creador una solidez y una permanencia que en realidad no posee. Por eso podemos decir que la práctica de la *conciencia desligada del acontecer* refuerza el espejismo del self irreal (deseado o temido) como instancia duradera y permanente, lo hipertrofia y aliena al sujeto de sí mismo y de su propia realidad.

6. *Conciencia de la propia actividad mental*. La actividad mental de cada momento es uno de los acontecimientos que constituye el presente. Sin embargo, estar atento al presente no incluye necesariamente ser consciente de la actividad de nuestra mente (la introspectibilidad, a la que antes he hecho alusión). Es una dimensión diferente. Lo que sucede es que el ser conscientes de la actividad mental nos coloca con naturalidad en la *conciencia ligada al acontecer*. Si nos dejamos llevar por la imaginación, nos alejamos marcadamente de este tipo de conciencia, pero si, de repente, caemos en la cuenta de que estamos fantaseando, ese mismo caer en la cuenta nos devuelve ipsofacto a la conciencia del presente. O sea, es posible una *conciencia ligada al acontecer* con una baja conciencia de la propia actividad mental, pero lo contrario no es concebible. Una alta conciencia de la actividad mental nos conduce necesariamente a la *conciencia ligada al acontecer*. De ahí que tomar conciencia de la propia actividad mental constituya una buena receta para ejercitar ese tipo de conciencia.

7. *Capacidad adaptativa*. En una primera aproximación, resulta obvio que la *conciencia ligada al acontecer* tiene más probabilidad de salvaguardar la supervivencia del individuo, ya que garantiza que reaccione a los acontecimientos a medida que éstos se

producen y lo mantiene en contacto con el despliegue temporal de la realidad. Sin embargo, una vez cubiertas las necesidades de supervivencia básicas, es posible que, al menos en el entorno de una sociedad humana culturalmente evolucionada, la conciencia orientada hacia la imaginación pueda resultar bastante adaptativa, probablemente a costa (y a pesar) de un cierto alejamiento de la realidad. Podríamos resumir diciendo que la conciencia ligada al presente es más adaptativa a corto plazo, aunque en el largo plazo, la conciencia desligada del presente también sea adaptativa en determinadas circunstancias.

Las principales características de ambos tipos de conciencia se encuentran expuestas en la tabla 2.

Retomando las consideraciones evolucionistas del principio, podríamos especular de la siguiente manera. La *conciencia ligada al acontecer* sería la forma más habitual de conciencia en la mayoría de especies animales (que pueden considerarse conscientes). Conforme nos desplazamos en la escala evolutiva y va apareciendo la capacidad imaginativa, comenzarían a existir, aunque de forma incipiente, estados de *conciencia desligada del acontecer*. Al llegar a la especie humana nos encontramos, por un lado, con un desarrollo explosivo de la *conciencia desligada del acontecer*, pero, simultáneamente, aparece la introspección y, con ella, la posibilidad de mantener a raya a aquel tipo de conciencia. El reto evolutivo de la especie humana sería el de conseguir aprovechar las enormes posibilidades de la imaginación sin ser atrapado por las servidumbres que acarrea la *conciencia desligada al acontecer*.

El observador extraterrestre al que antes aludíamos vería confirmadas sus sospechas de que la vinculación de las emociones a los productos virtuales de la mente entraña riesgos importantes. De hecho, comprobaría que la mayoría de seres humanos, la mayor parte del tiempo, desaprovechan o malgastan esa asombrosa fuerza de la imaginación. Productos típicos de esta desafortunada utilización son las neurosis, la inversión de enormes cantidades de energía en utopías y otros proyectos irrealizables y la consiguiente génesis de frustración y sufrimiento generalizados. Sin embargo, también tendría que constatar que la creación artística, la investigación científica y la innovación tecnológica propias de nuestra especie no existirían a no ser por la generosa utilización de la imaginación que esta especie realiza. ¿Es posible, podría preguntarse nuestro alienígena, disfrutar de las ventajas sin tener que cargar con los inconvenientes?

Un aspecto crucial del funcionamiento de la conciencia humana es que poseemos la capacidad de pasar, a voluntad, de la *conciencia ligada al acontecer* a la *desligada* del mismo y viceversa. Es decir, que está en nuestra mano (en nuestra mente, más bien) cambiar de un funcionamiento que, de hecho, nos acarrea comportamientos poco adaptativos y nos produce sufrimiento a un funcionamiento más adaptativo y más compatible con la felicidad. Hemos visto que la clave de las diferencias entre ambos tipos de conciencia reside en el manejo del vínculo emocional. Si logramos que las emociones no nos encadenen a los productos virtuales de la mente (el recuerdo y la fantasía), podríamos aprovechar las enormes posibilidades de la imaginación sin caer en las trampas afectivas que ésta normalmente nos tiende.

Es obvio que esta capacidad de utilizar la *conciencia ligada al acontecer*, aunque presente en cualquier ser humano es, en la práctica, infrautilizada. En la actualidad, la mayor parte de personas se limita a emplearla ocasionalmente y sin ningún tipo de método o planificación, como por casualidad. No somos conscientes del extraordinario potencial que entraña, ni sabemos aprovecharlo. Sin

embargo, sólo el uso intensivo y extenso (en todos los aspectos y circunstancias de la vida) de esta conciencia puede irnos liberando de la servidumbre de los engaños e ilusiones en los que habitualmente vivimos atrapados. El reto que se nos presenta, como individuos y como especie, es el de acceder a un nivel superior de conciencia en el que las contradicciones y las patologías del nivel actual puedan ser superadas. No sólo es el destino individual, sino el de toda la humanidad el que se encuentra en juego.

Nota

- ¹ El germen de esta distinción ya se encuentra en una publicación anterior (Simón, 2001), aunque con el nombre de conciencia 'en presente' y 'en no presente'. El nombre que aquí propongo me parece que refleja mejor la esencia de la distinción, pero otras denominaciones serían igualmente válidas.

Referencias

- Allman, J.M. (2000). *Evolving Brains*. Scientific American Library. New York.
- Baroja, P. (1997). *Desde la última vuelta del camino. Memorias. Obras Completas I*. Círculo de Lectores. Barcelona.
- Benoit, H. (1998). *The Supreme Doctrine*. Sussex Academic Press. Brighton.
- Damasio, A.R. (1999). *The Feeling of What Happens*. William Heineman. London.
- Dennett, D.C. (1991). *Consciousness explained*. Penguin Books, London.
- Dennett, D.C. (1998). Quining Qualia. En: N. Block, O. Flanagan y G. Güzeldere (Eds.), *The Nature of Consciousness*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts.
- James, W. (1890, 1950). *The Principles of Psychology. Volumen I*. Dover publications, Inc. New York.
- Novak, P. (1996). Buddhist Meditation and the Consciousness of Time. *Journal of Consciousness Studies*, 3(3), 267-277.
- Omstein, R. (1991). *The Evolution of Consciousness*. Touchstone. New York.
- Ramachandran, V.S. y Hirstein, W. (1999). Three Laws of Qualia. En: S. Gallagher y J. Shear (Eds.), *Models of the Self*. Imprint Academic. Thorverton.
- Rolls, E.T. (1999). *The Brain and Emotion*. Oxford University Press.
- Rosenthal, D.M. (1991). Two concepts of Consciousness. En: David M. Rosenthal (Ed.), *The Nature of Mind*. Oxford University Press. New York.
- Rosenthal, D.M. (1997). A Theory of Consciousness. En: N. Block, O. Flanagan y G. Güzeldere (Eds.), *The Nature of Consciousness*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts.
- Schacter, D.L. (1996). *Searching for Memory*. Basic Books. New York.
- Simón, V.M. (2001). El ego, la conciencia y las emociones: un modelo interactivo. *Psicothema*, 13(2), 205-213.
- Tattershall, I. (2001). How we came to be human. *Scientific American*, 285(6), 42-49.
- Von Ebner-Eschenbach, M. (1999). *Krambambuli und andere Erzählungen*. Philipp Reclam Jun. Stuttgart.