

INCONSCIENTES FRENTE A *Racionales*

Pobres ilusos. Pretendemos explicar nuestros actos y los de los demás de forma completamente racional, y no nos damos cuenta del poder de influencia del inconsciente.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*



Eres un inconsciente! Estas palabras las solemos utilizar casi a modo de insulto. Con ellas queremos expresar que la persona a la que van dirigidas, a diferencia de nosotros, se comporta de forma irreflexiva, impulsiva, incontrolada. Implícitamente, parece que tenemos muy asumido que nosotros nos comportamos de una forma premeditada y consciente, pero ¿verdaderamente es así? En realidad, nuestra conducta es, en gran medida, resultado de procesos inconscientes que están fuera de nuestro control. Todos, aunque no nos lo parezca, somos inconscientes.

PERCEPCIÓN INCONSCIENTE

“Probamos por medio de la lógica, pero descubrimos por medio de la intuición” (Henri Poincaré)

A lo largo de nuestra vida vamos asimilando información, vamos aprendiendo y nuestros actos son consecuencia de este aprendizaje. Una gran parte de este volumen de información que capta nuestro cerebro y que, de alguna forma, determina

nuestra forma de actuar es captada de forma inconsciente. A este fenómeno se le denomina percepción subliminal. Son muy numerosas las investigaciones que demuestran la existencia de este tipo de percepción implícita o inconsciente. Algunos de estos estudios consisten en presentar en una pantalla palabras o imágenes

“A lo largo del día, nuestra mente va acumulando más información de la que somos capaces de asimilar conscientemente”

de una duración de milisegundos. Aparentemente sólo se proyectan *flashes* de luz. A nivel consciente, por tanto, no se captan las palabras o las imágenes, sin embargo, las investigaciones muestran que estos estímulos ejercen algún tipo de influencia en la conducta o en las emociones.

La percepción subliminal no se da sólo en contexto de laboratorio. Nuestro cerebro, en todo momento, capta infor-

mación de forma inconsciente. Mientras ahora estamos leyendo estas líneas, el cerebro no sólo se encuentra procesando estas palabras, sino que a su vez capta los ruidos de fondo, las conversaciones de los que nos rodean, el contacto de la ropa con nuestra piel... A lo largo del día, nuestra mente va acumulando más información

de la que somos capaces de asimilar conscientemente, y esta información puede ejercer una influencia en nosotros.

Nuestra percepción es en parte inconsciente, y nuestra memoria también. Cuando recordamos lo que hemos desayunado esta mañana lo estamos recordando de una forma consciente, se trata de un tipo de memoria explícita. Nuestro cerebro no sólo recupera información del pasado de >



> forma consciente; esta recuperación puede ser asimismo inconsciente (memoria implícita). Abundantes estudios evidencian la existencia de memoria implícita.

Percibimos y recordamos de forma inconsciente y también pensamos inconscientemente. Cuando pensamos, asociamos unas ideas con otras para formar ideas nuevas. En algunas ocasiones somos conscientes de cómo pensamos; esto es, podríamos decir que pensar sería como hablar en voz baja para nosotros mismos. Pero no siempre ocurre así, muchas veces llegamos a conclusiones sin saber qué camino nos ha llevado a ellas. Es frecuente que cuando tenemos algún problema que da vueltas en nuestra cabeza, sea justamente en el momento en que no pensamos en él y estamos, por ejemplo, en la ducha o dando un paseo, cuando súbitamente nos aparece con toda claridad la solución del mismo. Nuestro cerebro está trabajando por nosotros. Mientras nos duchábamos tranquilamente, nuestro cerebro, de forma inconsciente, iba asociando y combinando información para regalarnos la solución cuando menos la esperábamos. Algo parecido le ocurrió al químico Friedrich August Kekulé. Durante mucho tiempo estuvo estudiando la estructura molecular del benceno, sin llegar a descubrir cuál era. Un día, mientras dormía, su cerebro le ofreció la solución. Soñó con un pez que se mordía la cola. Y cuando despertó vislumbró que la estructura molecular del benceno era circular.

Cuando hablamos de intuiciones, nos referimos precisamente a estas ideas que

llegan a nuestra mente sin que nosotros sepamos muy bien cómo. Aunque solemos creer que tomamos decisiones después de haber sopesado todas las posibilidades de forma muy consciente, somos más inconscientes de lo que creemos. El mismo Einstein afirmó en una entrevista en 1930 que creía en la intuición.

RACIONALIZACIÓN

“Si no pretendiéramos saber todo con tanta exactitud, puede que conociéramos mejor las cosas”
(Johann Wolfgang Goethe)

“En gran medida, nuestro cerebro funciona al margen de nuestra voluntad. Pero no nos gusta mucho aceptar este hecho”

Vemos así que podemos captar información sin darnos cuenta, que también podemos recordar o recuperar información inconscientemente y, por último, que nuestro cerebro puede llegar a conclusiones combinando toda esta información, sin que nosotros tampoco participemos en el proceso. En gran medida, nuestro cerebro funciona al margen de nuestra voluntad. Pero no nos gusta mucho aceptar este hecho, vamos por la vida como si pudiéramos explicar nuestra conducta ¡y la de los demás! A esta manía nuestra de dar explicaciones a todo lo que

hacemos se le llama racionalización. Cuando nos preguntan por qué hemos tomado una decisión, por qué nos sentimos de una determinada manera o por qué hemos actuado como lo hemos hecho, pocas veces contestamos “no sé”. En la mayoría de los casos damos alguna explicación lógica y coherente sobre nuestras actuaciones como si fueran el resultado de una meditación totalmente consciente. Como si nosotros hubiéramos tenido pleno control y conocimiento de todo lo que nuestro cerebro ha procesado.

Las explicaciones que damos sobre nuestro comportamiento, además de lógicas, suelen ser argumentaciones basadas en grandes y sólidos hechos; esto es, nunca explicamos que nuestros comportamientos son el resultado de detalles nimios. El efecto mariposa se utiliza para describir lo que sucede en algunos fenómenos naturales, como, por ejemplo, los climáticos. El aleteo de una mariposa en Hong Kong puede desencadenar un huracán en Suramérica. Un cambio minúsculo en una condición inicial puede provocar un efecto descomunal. En la conducta humana también se da el efecto mariposa. Un hecho ínfimo puede derivar en importantes decisiones. Por ejemplo, el tono de unas palabras puede provocar ciertas emociones, y éstas pueden incidir, más

de lo que nos pensamos, en nuestras decisiones. Estas sutilezas, estos aleteos de mariposa, pueden ser captadas inconscientemente y ejercer su influencia sin que nosotros tengamos consciencia de ello. No obstante, nunca afirmamos que nuestras conductas o decisiones pueden partir de un suceso minúsculo. Es como si creyéramos que el efecto mariposa pudiera describir sucesos naturales, pero no nuestra conducta; como si nuestra conducta no fuera un fenómeno natural.

Esta constante sensación de que podemos conocer y controlar nuestros actos

MÁS ALLÁ DE LA RAZÓN

1. PELÍCULAS

'Inconscientes', de Joaquín Oristrell.
Disparatada comedia en torno a las teorías sobre el inconsciente.

'Picnic', de Joshua Logan.
Trabajo donde se insertaron imágenes subliminales para demostrar la existencia de este tipo de percepción.

'Memento', de Christopher Nolan.
En algunos fragmentos de esta película se muestran pruebas a un paciente para comprobar su memoria implícita.

2. LIBROS

En todos los manuales sobre los principios de la psicología se describen estudios donde se muestra la existencia de la percepción, la memoria y el pensamiento inconscientes. Uno de ellos es: 'Psicología', de C. G. Morris y A. A. Maisto (Pearson Educación, 2005).

se denomina "ilusión de control". Incluso en situaciones totalmente aleatorias creadas en el laboratorio, las personas creen que tienen el control. Esta sensación tiene dos caras. La positiva: así evitamos deprimirnos en muchas situaciones; la negativa: el sentimiento de culpa con el que podemos llegar a cargar.

¿Por qué nos sentimos tan culpables de nuestros comportamientos y emociones? Porque pensamos que podemos controlarlos. No sólo nos sentimos culpables de nuestras conductas, sino que nuestra culpabilidad cruza muchos umbrales y llega al comportamiento de nuestros hijos. ¿Cuántos padres que se dedican totalmente a sus hijos se sienten culpables cuando su comportamiento no es el que esperaban? Como si nuestro control no tuviera límites. Paradójicamente, sentirse culpable indica una falta de humildad.

HUMILDAD

"Saber que no se sabe, eso es humildad. Pensar que uno sabe lo que no sabe, eso es enfermedad"

(Lao Tse)

Si tuviéramos presente que nuestros comportamientos tienen causas múltiples, que esas causas pueden además ser hecho nimios, y que nuestras actuaciones y emociones pueden ser el resultado de procesos totalmente inconscientes, no nos quedaría más remedio que humildemente aceptar que es imposible explicar totalmente nuestros actos y los actos de los demás, y menos aún controlarlos.

Y si pudiéramos ser así de humildes, la culpa no nos pesaría tanto, o al menos seríamos más capaces de descargarnos de responsabilidad, de perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a los demás. ●

MADRID Ciudad Navidad

En Madrid hay primavera, verano, otoño, invierno y... Navidad. Una estación llena de magia, que transforma las calles, los parques y, por supuesto, a nosotros. Disfruta de todas las actividades, desde la deslumbrante Cabalgata de Reyes hasta pasear por una ciudad vestida con la mejor iluminación. A la Navidad le encanta llegar a Madrid.



010 • esmadrid.com

