

¿Por qué pensamos?

Un atributo exquisitamente humano puede traicionarnos

Mucho se ha dicho y discutido acerca de las características que distinguen al ser humano del resto de los animales. Desde el pulgar opuesto –gran responsable de nuestro desarrollo tecnológico- hasta el celo crónico en el cual se mantiene la hembra humana –única hembra en el reino animal que se dedica al sexo cuando procrear no está disponible-, las diferencias críticas y esenciales que nos hacen humanos y nos distancian del resto de las especies son todavía una fuente de debate. Aún así, casi todo podemos terminar adjudicándolo al cerebro, órgano único y exquisitamente distinguible de cualquier otro conocido. Quien se sienta atraído por el estudio de entidades complejas cuyo entendimiento se torna difícil, no tiene más que dedicarse a las neurociencias; el cerebro humano es el sistema más complejo conocido hasta hoy.

Por supuesto, resulta muy sencillo decir que una de las cualidades eminentemente humanas es el pensamiento y por consecuencia, el pensar puede trazar una línea divisoria bastante clara entre el hombre y otros animales. Aunque esta posición también presenta sus complicaciones. La primera de ellas es la misma definición de lo que es *pensar*. Ni que hablar cuando tomamos en consideración el hecho de que en muchas otras especies animales no humanas, también encontramos elementos muy similares a los del pensamiento humano. Por supuesto, nuestros parientes cercanos, los monos, encabezan la lista pero también se han hallado elementos de “pensamiento en sentido amplio” en perros, ratas, palomas, incluso sapos, pero no en lombrices ni moscas. De todos modos, es evidente, hay una diferencia abismal entre el pensamiento humano y el de cualquier otro ser vivo.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

¿Por qué pensamos los seres humanos? No hay una única respuesta, hay muchas. Una de ellas destaca el rol favorecedor que el pensamiento tuvo y tiene en la adaptación a nuestro medio, aumentando nuestra capacidad de supervivencia y eficacia reproductiva. Se trata claramente de una línea evolutiva. Tal vez parezca lejana o ajena al trabajo del terapeuta cognitivo conductual, pero no es así.

El pensamiento es una forma de proceso mediacional simbólico, con él construimos una representación del mundo externo con la que luego podemos operar de manera más efectiva y práctica. Nuestra representación simbólica de la realidad nunca es tan compleja como su contraparte “objetiva”, sino que en el proceso de recrear simbólicamente nuestro entorno el cerebro realiza una gran cantidad de transformaciones de la información de las cuales nosotros no tenemos consciencia alguna. Y si bien en esto radica una gran ventaja, también se halla el germen de algunos problemas. Veámoslo más en detalle.

Algunos rasgos adaptativos pueden traicionarnos

El cerebro humano abrevia, organiza, agrupa, da sentido y coherencia al representar, en este proceso de transformaciones logra una imagen del mundo más clara y sencilla con la cual operar. Como es de esperar, el lenguaje juega en esto un papel central, aunque no exclusivo. Veamos un ejemplo: “Me encuentro en este momento escribiendo un artículo de psicología en mi computadora, sentado frente a una ventana desde la cual veo el parque de mi casa”. La frase anterior describe una acción sencilla, trasmite lo esencial de lo que estoy haciendo en este momento y otro ser humano de mi cultura podría entenderla perfectamente bien.

Pero justamente para lograr tal objetivo, mi cerebro ha realizado una serie de cómputos de los cuales yo no soy consciente, ello simplifica la descripción y la torna

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

más manejable tanto para mí mismo como para quienes reciben este mensaje. Así, por ejemplo, desatiende totalmente a detalles acerca de cómo yo estoy sentado o los elementos que hay en mi parque. Entendemos que estoy frente a algún entorno con vegetación y espacio libre porque eso significa la palabra “parque”. Y aquí tenemos un ejemplo de las estrategias más comunes y más efectivas, “agrupar”, es decir, juntar en una sola representación todo un conjunto de elementos; luego sólo tengo que pensar o decir una única palabra para tenerlos todos en mente. En el ejemplo, la palabra “parque” significa que hay césped, árboles, plantas, seguramente insectos que no veo y muchos elementos más que no interesan a nadie. Pero no hace falta enumerarlos, todo queda contenido en un simple vocablo, “parque”.

No hace falta mencionar lo que la capacidad de “agrupar” ha permitido en el desarrollo humano particularmente cuando ella se combina con la creación de categorías abstractas y teóricas; como por ejemplo, “política”, “comunicación social”, “inconsciente”, “aprendizaje”. Estas palabras no son sólo agrupaciones de entes físicos tangibles sino que incluyen todo un conjunto de elementos a simple vista heterogéneos pero que terminan unidos por alguna lógica, razonamiento o el mismo conocimiento.

Entonces, recapitulemos. Los cerebros humanos poseen la capacidad de representar el mundo de manera simbólica y esto ha significado una ventaja en la adaptación al medio; los cerebros que mejor se han representado el mundo más chances han tenido de sobrevivir y dejar descendencia fértil; así esta cualidad se ve fuertemente favorecida por la selección natural. En otro artículo de esta revista, [Terapias de sentido común](#), ya hemos defendido la idea de que el grado de adecuación empírica del pensamiento constituye un aspecto clave de los procesos mediacionales que puede incluso trazar una de las líneas divisorias entre la salud y

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

la patología mental. El lector interesado puede remitirse al mismo para ampliar el tema. Nosotros tomaremos acá otro camino en la discusión.

Antes de continuar traigamos dos ideas. Primero, las leyes de la evolución no afirman que una característica determinada es adaptativa para todos los individuos y en todas las circunstancias sino que nos dicen que una determinada característica es adaptativa para la mayoría de los individuos en la mayoría de las circunstancias. Aplicado a nuestra discusión anterior, esto significa que en algunos casos, la capacidad de representar abreviadamente el mundo real puede darnos resultados no tan favorables. Segundo, cuando afirmamos que algún atributo humano ha sido favorecido por la evolución, siempre nos referimos más al ambiente arcaico que al actual. En efecto, la selección natural ha operado a lo largo de miles y miles de años en un ambiente muy diferente del que tenemos hoy los humanos modernos.

La estructura y el funcionamiento de nuestro organismo han sido moldeados por presiones ambientales más parecidas a las de una selva o un bosque que a las de una oficina o casa confortablemente calefaccionada. En otras palabras, nuestro diseño responde más a un ambiente como el de los humanos primitivos, donde existen peligros físicos de los cuales defenderse, donde la diferencia entre la vida y la muerte puede depender de unos escasos segundos que tardamos en reaccionar ante la presencia de un predador o en la velocidad con la que escapamos de él, donde el alimento escasea y requiere esfuerzo físico para ser obtenido. Este es el contexto de presiones ambientales que a lo largo de enormes períodos ha terminado por brindarnos el cerebro que hoy tenemos. Un cerebro que en unos escasos milenios transformó completamente su propio ambiente, salió de las cavernas y creó un mundo tecnológico mucho más confortable para sí mismo.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

Pero los tiempos de la evolución cultural son mucho más cortos que los de la evolución biológica y la herencia persiste hoy en nosotros. En gran medida, nuestro cerebro sigue respondiendo a los estímulos de la vida moderna con rasgos que fueron seleccionados para adaptarse a un ambiente arcaico. En esta brecha entre la evolución biológica y la cultural, puede hallarse el origen de muchas de las patologías que hoy observamos.

Así entonces, la misma facultad de representación simbólica que tanto nos ha favorecido en nuestro desarrollo como especie puede en algunos casos volverse en nuestra contra. En términos psicológicos esto es la **patología mental**. En algunos casos, las construcciones simbólicas de la realidad que las personas efectúan conllevan sesgos y distorsiones que las hacen poco adecuadas. Esto trae aparejado dificultades para operar y ajustarse a los contextos reales por los que la persona transita. Existen muchos escenarios a través de los cuales los procesos mediacionales se pueden tornar desajustados y conducir a la patología psicológica. La ansiedad suele ser un suelo fértil donde germinan los desórdenes psicológicos, se trata de una de las funciones psicológicas más vulnerables a la patología y esto tiene su razón de ser.

Las investigaciones neurocientíficas han mostrado con claridad que nuestro cerebro reacciona fácilmente y en escasos milisegundos a estímulos amenazantes de los cuales muchas veces ni siquiera somos conscientes. Existen vías asociativas que no atraviesan la corteza pero que rápidamente activan los centros cerebrales del miedo y ponen en guardia al organismo para luchar o huir. Asimismo, se ha documentado que tendemos a reaccionar con ansiedad ante estímulos ambiguos probablemente amenazantes, y que sólo luego de una valoración más detallada, cuando estamos seguros de la ausencia de peligro, tendemos a desactivar los mecanismos defensivos.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

Vale decir, nuestro cerebro posee una facilidad incrementada para detectar el peligro, para reaccionar con ansiedad y movilizar recursos ante la ambigüedad. ¿Por qué? Pues simplemente esto ha representado una ventaja evolutiva. Dado que los organismos con una reacción de miedo más rápida y lábil han tenido más chances de sobrevivir, esta característica ha sido favorecida por la selección natural¹. Pero como ya dijimos, nuestro ambiente se ha modificado, ya no somos predados por leones ni las serpientes se encuentran en nuestros hábitats. Sin embargo, ello no borra las marcas de la evolución.

Nuestro cerebro tiene una facilidad incrementada para detectar la amenaza y para interpretar la ambigüedad en su sentido amenazante. Esta tendencia natural puede a su vez verse intensificada por las experiencias de aprendizaje. El Trastorno de Ansiedad Generalizada (T.A.G.) es un buen ejemplo. En este cuadro, típicamente encontramos que las personas suelen padecer de un exceso de preocupación, vale decir, un pensamiento que anticipa exageradamente eventos negativos futuros que poseen muy baja o ninguna probabilidad de ocurrir o que, si ocurrieran, son de fácil solución.

Así, por ejemplo, si la persona que padece T.A.G. recibe una llamada de su jefe suele tener cogniciones tales como “me va a decir que trabajo mal” o “tiene algo malo para decirme”. Aunque la persona ha pasado varias veces por esta situación y sus interpretaciones se han mostrado equivocadas, no puede evitar volver a pensar de manera similar. Este es justamente un ejemplo de cómo los procesos mediacionales simbólicos pueden volverse desadaptativos. No es en sí misma la capacidad de representar, ni tampoco el hecho de que se represente algo negativo pues ello podría ser correcto.

¹ Ver en Revista de Terapia Cognitivo Conductual n° 20: [El procesamiento no consciente de la amenaza](#)

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

En otras palabras, si esta persona tuviera la experiencia de que la mayoría de las veces que su jefe lo llama es para decirle alguna noticia negativa, entonces el anticiparse a esto ante un llamado suyo no es desadaptado, por el contrario la cognición negativa estaría en este caso representando bien lo que objetivamente pasa en el entorno laboral. Pero en este caso que nos ocupa no es así, la “realidad mediacional” no describe bien a su contraparte objetiva y este es el escenario que normalmente encontramos en personas que padecen este diagnóstico.

El T.A.G. también ilustra bien cómo, ante la ambigüedad, el cerebro tiende a efectuar interpretaciones negativas amenazantes por sobre las neutras o positivas. Por ejemplo, el paciente con T.A.G. espera a su hijo que regresa de la facultad, pero éste último se retrasa; el paciente pensará muy probablemente “tuvo un accidente”, “le pasó algo malo y grave”. Vale decir, ante la ambigüedad de lo que representa una llegada tarde, el cerebro tenderá a seleccionar una de las peores explicaciones. Y nuevamente, solemos observar el mismo patrón que en el ejemplo anterior, esto es, el hijo del paciente ha llegado muchas veces tarde pero nunca debido a un accidente o suceso grave; no obstante ello, la persona con T.A.G. no puede evitar volver a pensar trágicamente. El ejemplo remarca no sólo que la representación de la situación no es adaptativa, también resalta la idea de que el cerebro preferencia las explicaciones amenazantes por sobre las neutras en una situación de incertidumbre.

El rol del terapeuta

En el entorno de la **Terapia Cognitivo Conductual**, casi cualquier afección psicológica podría caracterizarse en alguna medida por el alejamiento que la representación simbólica del paciente tiene respecto de la realidad empírica. Cuanto mayor es la brecha entre una y otra, mayor será el grado de patología y por consecuencia, el

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

trabajo terapéutico consistirá en acortar la distancia, esto es, en ayudar al paciente a que su realidad mediacional describa más adecuadamente a su entorno real.

Técnicamente hablando, este es el marco de trabajo propuesto por Aaron Beck con el nombre de *“empirismo colaborador”*. Como ya sabemos, se apunta a la modificación de los pensamientos y creencias del paciente siguiendo un criterio empírico: un pensamiento será tomado como válido si existe evidencia favorable al mismo. No obstante, el trabajo terapéutico no termina ahí.

Si el paciente padece un desorden psicológico debido en parte a la formación de pensamientos y creencias distorsionadas, parece lógico no sólo ocuparse de modificar a estos últimos sino también enseñar al paciente a que lo haga por sí mismo. Este derrotero técnico aborda un problema de meta-aprendizaje, vale decir, del aprender a aprender. Si la persona ha formado una representación del mundo tan distorsionada que dio lugar a una patología psicológica, han de existir fallas en la manera en la cual la persona aprende de la experiencia.

La forma en que aprovechamos la retroalimentación que nos da la experiencia, el modo en que extraemos conclusiones y aprendemos de los hechos de la vida cotidiana puede mostrar fallas y distorsiones. Por lo tanto, es una de las metas de la Terapia Cognitivo Conductual que el paciente no sólo modifique su representación simbólica del mundo sino que aprenda a realizar por sí mismo las transformaciones de la información necesarias para mantener a largo plazo una realidad mediacional adaptativa. Este es tal vez, uno de los máximos objetivos a los cuales aspiramos.

Conclusión y síntesis

La capacidad de formar representaciones simbólicas del mundo constituye una característica adaptativa fuertemente favorecida por la evolución. No obstante, en

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

algunos casos ella puede tornarse patológica porque el modelo mediacional de nuestra realidad no se ajusta adecuadamente a su contraparte objetiva. Sumado a esto, la brecha existente entre la evolución cultural y la evolución biológica podría dar lugar a que muchas de nuestras reacciones arcaicas no sean adecuadas a las necesidades de nuestra vida moderna. Ambos factores colaborarían en la formación de la patología psicológica.

La **Terapia Cognitivo Conductual** constituiría un intento por ayudar a las personas con desórdenes psicológicos a ajustar su realidad mediacional más cercanamente al contexto objetivo pero también a que aprendan a realizar este proceso de adecuación por sí mismos. Se trata de un meta-aprendizaje que podemos sintetizar como “aprender a aprender”.