



Un comentario introductorio:

Antes de proceder con la lectura de los textos adjuntos, ya sea con fines de aplicación y centrado en la auto guía o simplemente por inquietud intelectual, conviene centrar algunos conceptos y el modo en que serán tratados a lo largo de todo este trabajo. La confusión existente en muchas definiciones asociadas a la psicología y aún a la filosofía obliga a la fijación de las ideas claves de manera que ningún término induzca confusión por la citada disparidad de definiciones.

Al mismo tiempo se podrán deducir de estas definiciones, aspectos de la vida y del ser humano que aunque obvios, pueden escaparse al entendimiento precisamente por su contenido semántico poco elaborado y aún, en ocasiones, contradictorio.

Para comenzar quiero llamar la atención sobre un hecho que resulta fundamental para comprender el modelo de pensamiento subyacente al conocido como fenotipo extendido y que implica aumentar los argumentos darwinistas hacia una comprensión más exacta del ser humano, sin negar nuestros orígenes pero aceptando, al mismo tiempo, nuestra singularidad en la cadena de la vida. Ciertamente, muchos cambios evolutivos, de hecho la mayor parte de ellos, son cambios en el ADN que inducen cambios también no solo en la apariencia sino también en el comportamiento. Es aquí donde el ser humano escapa aparentemente a la lógica evolutiva. Compartimos una gran parte de dotación genética con nuestros parientes evolutivos más cercanos, sin embargo nuestro comportamiento está muy alejado del de ellos, tanto que parecemos romper la lógica de la biología. Esa es una impresión legítima que ha inducido todo tipo de supuestos, desde los arcanos religiosos hasta la ciencia ficción, sin embargo, estas conclusiones son innecesarias, la vida es mucho más fantástica que la mayor de las fantasías literarias, no es necesario multiplicar los argumentos a la medida de la necesidad y por tanto la mejor explicación es la que se compone en la realidad y a partir de la realidad misma sin traer a colación ningún factor de imposible comprobación. Quizá solo se trata de ampliar nuestro modelo hacia uno que nos explique con plena autoridad científica. Ese modelo no es otro que el del fenotipo extendido y su órgano diana, que al tratarse de comportamiento se centra en el encéfalo, de hecho en la parte más nueva de nuestro sistema nervioso, la corteza pre frontal, un módulo cerebral capaz de convertir la conciencia humana no solo en un órgano dinámico gracias a su capacidad de aprendizaje sino también dinamizador en tanto no proporciona la capacidad de actuar sobre la realidad, causando un fuerte impacto en el nicho ecológico. La evolución ha encontrado una solución fuertemente adaptativa generando individuos capaces de adaptarse a cualquier medio, y lo ha hecho a costa de ciertos principios advertidos por Darwin.

Esta parte de la corteza cerebral es la que mejor aprovecha tanto nuestra neotenia como el hecho altricial. Necesitamos grandes períodos de aprendizaje que van dando forma a nuestro comportamiento, tanto público como interno y en cada etapa de aprendizaje crítico ganamos un aspecto nuevo en la conciencia, hasta conformar una globalidad que por la energía invertida debe significar algo no sólo para nuestro breve encuentro con la existencia, sino también y fundamentalmente en la totalidad de la vida. El mecanismo evolutivo, es seguramente el reciclaje neural, un modo técnico de expresar que la



funcionalidad cerebral no solo aumenta por mecanismos de re modulación, también y de un modo más aligerado a partir de un aumento en la complejidad inter modular. El sistema gana eficiencia recomponiendo sus relaciones modulares a partir de una mayor complejidad de relación entre los módulos componentes. Es aquí donde debo introducir la primera definición, **la inteligencia**, pero adviértase que esta fuerza tal y como quiero definirla viene impuesta por la propia dinámica evolutiva, la evolución se aprovecha de este impulso y produce nuevas especies usando el algoritmo de la inteligencia entendida como producto y como proceso.

La inteligencia puede describirse como la selección de variables significativas para componer un nuevo sistema más eficiente. La elección de estas variables, se basa en el análisis de su significancia, y esta significancia viene dada porque una vez compuestas en nuevas reglas de relación, en el nuevo sistema, perderán entropía a favor de una mayor capacidad de trabajo. O sea que la vida usa la inteligencia para vencer o al menos contrarrestar las leyes de la termodinámica, la vida busca sistemas más eficientes, más capaces de generar trabajo hasta su mayor exponente, el ser humano, cuyo impacto sobre el medio, evidencia un gran aprovechamiento energético, gracias a los logros tecnológicos que no permite nuestro estilo de conciencia, una conciencia compuesta de diferentes niveles de conocimiento fáciles de comprender si describimos su código de acceso y este está directamente relacionado con sus fuentes de recompensa. Una buena parte de la **conciencia humana** no es original, de hecho es compartida por muchos mamíferos y aún por especies menos complejas.

Se precisa en este momento definir **la conciencia y sus componentes**, desde los más primarios hasta aquellos que son un atributo exclusivamente humano. De un modo descriptivo aprovecharé la ontogenia de la conciencia anticipando una conclusión que se convierte en poesía biológica, ciertamente la biología es degenerativa, puede afirmarse que la agonía comienza desde el mismo nacimiento y que todos avanzamos hacia ese previsto final. Sin embargo la conciencia, en nosotros, es generativa, crece en complejidad y eficiencia a lo largo de toda la existencia y en nada sirve al sujeto pero es capaz de dejar su impronta fuera del individuo mismo. La conciencia humana es una singularidad evolutiva que necesita ser plenamente abordada para arrojar luz y comprensión en nuestra existencia.

Al nacer disponemos de una mínima conciencia somática basada en reflejos espinales y con una semántica implícita; advertimos lo bueno, lo malo, lo sorprendente a partir de mecanismos homeostáticos y casi inmediatamente alostáticos. Esta **conciencia somática** se recicla desde los reflejos espinales hasta el ánimo basado en un caldo de mono aminas que servirá de enlace para todos los siguientes logros conscientes, la **conciencia de ánimo**, el **alma** incluso, es un caldo que indica al individuo el tipo de clima emocional en el que ha tenido a bien nacer, esta conciencia de clima es experimentada como un estado de ánimo que tiende a cierta estabilidad. Puede considerarse un sistema elástico en cuanto a su tendencia a regresar a su línea base, de hecho su elasticidad es un indicio de su importancia, la información recogida a través de este sistema es considerada altamente estable y consistente en tanto que la facilita el espacio de desarrollo próximo. Este **ánimo** poco a poco se relaciona con comportamientos motores tendentes a aliviar los estados



alejados del umbral de satisfacción homeostática, estas conductas motoras determinarán la capacidad de frustración y el modo en que el sistema alcanza sus objetivos, se conforma así una **disposición modal de conciencia** que llevará a la persona a resolver sus encuentros desde la lucha o desde la colaboración. Este comportamiento automatizado queda inscrito en gran medida en el sistema nervioso autónomo determinando así la **reactividad del sujeto**. Al mismo tiempo, el significado de desconocido toma forma reciclando la conciencia fenomenológica, el contacto con el mundo, la entrada sensorial convertida en percepción a partir de sus aún escasas memorias. Surge entonces la **capacidad de auto monitorización**, es gracias a la memoria de trabajo no verbal, la persona puede separarse de la fenomenología del mundo para disponer recursos de auto monitorización e interpretación de estado, surge la **autoconciencia**, pero ya este nuevo hecho está íntimamente relacionado con las funciones ejecutivas, la persona comienza a beneficiarse funcionalmente de su corteza pre frontal. Después su Capacidad verbal y numérica le permiten implementar su memoria de trabajo verbal, a partir de ese momento, el sujeto puede conquistar el tiempo, comprenderlo, seccionarlo e incluso proyectarlo, nace así su sensación de **meta conciencia**, de conciencia desplazada en el tiempo, sus funciones ejecutivas pueden dedicarse a calcular e incluso planear sus acciones en el tiempo. La anticipación de un resultado deseado genera una fuerte sensación de recompensa por anticipación, de hecho es la recompensa en estado puro, no es función del alivio ni de la recuperación homeostática del sistema, simplemente es placer sin más gasto que el que produce el trabajo mental. Aquí la conciencia ha convertido sus atributos dinámicos en dinamizadores, la persona usará herramientas para facilitar sus compromisos, sus acciones, los otros, el propio mundo se convierten en algo moldeable, cambiable a favor de sus propósitos. De este modo una estructura de tres dimensiones alcanza su funcionalidad en cuatro dimensiones y el tiempo surge como un misterio pero al mismo tiempo como una realidad.

La corteza pre frontal y su logro funcional, **las funciones ejecutivas** se expone a un proceso de aumento de complejidad de modo que los mismos módulos a partir de cambios en su interconectividad, avanzan en dos dimensiones, la mayor abstracción de las fuentes de recompensa y el aumento en demora temporal. El cambio en las características de la recompensa, es decir, el incremento en su abstracción ha permitido al ser humano una conducta motivado no solo a partir de los motivos, es decir a las pérdidas homeostáticas sino también a los valores, aquellos motivos abstractos que son de hecho la auténtica fuente de placer para este sistema cerebral.

La trascendencia del modelo del fenotipo extendido y su sistema básico, las funciones ejecutivas hacen que el ser humano, aun siendo un producto de la evolución se haya convertido en un sistema vivo difícil de encuadrar de acuerdo con las leyes del darwinismo clásico, y más aún resulta difícil incluso desde una perspectiva termodinámica, ciertamente, intercambiamos energía y masa con el entorno, por tanto somos un sistema abierto pero la capacidad dinamizante de la conciencia hace que este intercambio altere también las aparentemente inmutables leyes de la física, hemos sido capaces de fusionar el átomo y sacar de la materia energía condesada millones de años atrás, cambiamos las reglas de la realidad y empezamos a comportarnos como los auténticos constructores de ese tejido.



Siendo así el ser humano un logro tan inmenso, ¿cómo es posible tanto sufrimiento? Simplemente, las mismas características que nos hacen especiales, hacen también que seamos muy sensibles al error. Pero ningún error debiera menoscabar la capacidad del ser humano para elevarse por encima de cualquier dificultad. Muchas veces el sufrimiento tiene su origen en un subproducto de la conciencia humana, **la aloconciencia**, lo que creo que otros piensan de mí, es una función que debiera ser transitoria, una herramienta de cálculo, pero en muchas ocasiones se instala trasladando funciones que debiera realizarse en la memoria de trabajo no verbal a la memoria de trabajo verbal, operaciones de auto conciencia elaboradas a partir de la palabra en vez de la sensación, lo que algunos llaman el ego y que es una fuente de dolor cuando se desajusta funcionalmente. Todas las defensas con mayor o menor peso neurótico tienen alguna relación con este mecanismo de usurpación funcional.

Con ese propósito le invito a dirigir sus pasos por las siguientes lecturas. Si su interés es meramente filosófico no se libere de una lectura completa, si ha entrado en contacto con estas letras por alguna necesidad concreta, siga el capítulo de auto guía. Y si aún después de tal esfuerzo necesitara un complemento, siempre puede acceder a ayuda profesional bien la mía o cualquier otra que merezca su confianza. En ningún caso renuncie a su impulso de superación, esa es la parte que más humanos nos hace, la **hominización** nos viene concedida desde el nacimiento, la **humanización** es un comportamiento que en gran medida depende de la forma en la que cada cual gestiona su existencia.

Para ayudarle, en la medida de lo posible, en su exploración quiero indicarle el modo de establecer el nivel necesario de intervención así como el código de acceso para el módulo componente de la conciencia que pueda precisar su intervención.

De manera general, **la salud mental puede basarse en una doble coincidencia**, la primera es una igualdad entre lo que se quiere y lo que se necesita, la segunda es una equivalencia entre la realidad y la realidad mentalmente representada. Al final de esta presentación expondré un ejemplo muy clarificador.

En cuanto a niveles de intervención pueden establecerse tres.

- El primero es estrictamente psicopedagógico, la simple aportación de información es procesada por la persona en conocimiento cuya aplicación emerge de forma casi directa. En estos casos existe disponibilidad y acceso a herramientas internas de auto regulación y auto control de modo que la persona sólo precisaba una explicación suficiente que le permita entrar en un estado de coherencia entre su tendencia y su necesidad. De hecho, la información le convierte en su propio elemento protésico con capacidad para producir los cambios necesarios que ajusten su estado interno, que cambios que, para que tengan efecto, deberán traducirse siempre en determinado comportamiento motor, bien dirigido hacia sí mismo en forma de un incremento en sus funciones ejecutivas o hacia el ambiente como un instrumento de auto modificación.



- En un segundo nivel de intervención, la persona se encuentra desprovista de capacidad para actuar, pero la información le ha proporcionado un estado de percatación teórica, ha asimilado los datos, los ha convertido en información pero tiene dificultades para convertir esa información en conocimiento, no encuentra un modo de aplicación, necesita auxiliarse de elementos protésicos externos y tiene disponibilidad ya sean instrumentos externos de inteligencia o personas de su proximidad que pueden ayudarle a emprender su proceso de auto modificación.
- Un tercer nivel de intervención es la ayuda profesional y viene a ser necesaria para todo aquel que se sienta desbordado, no en el problema, sino en la aplicación de la solución.

Veamos ahora, de un modo sintético, los **diferentes códigos de acceso a la conciencia** según sus componentes y poder así, afinar el diseño de intervención.

El ánimo es el componente inicial de la conciencia, el enlace primordial entre los demás componentes. Está asociado a la conciencia fenomenológica, la que se relaciona con el espacio tiempo del presente, por tanto su código de acceso viene determinado por el clima emocional del ambiente. Poco a poco la advertencia de este clima lleva a una asociación con el estado interno que permite la auto conciencia compuesta de auto monitorización y memoria de trabajo no verbal, esta autoconciencia se relaciona con un estado de reactividad interna y su producto es una disposición de modo. El código de acceso más directo consiste en **la auto regulación** de los mecanismos autónomos a partir de ejercicios de auto regulación centrados en funciones primarias, respiración, nutrición y hábitos de salud motores. Este código de acceso al módulo de la auto conciencia puede llamarse de **temperamento** entendido como un balance de tensión interna gestionado por la auto regulación.

Cuando la función simbólica hace posible la emergencia de la memoria de trabajo verbal surge la **meta conciencia**. Primero como una **alo conciencia**, es decir, la conciencia de que los otros también tienen su propia conciencia en la que estamos representados. Emerge al mismo tiempo, o debiera emerger, la capacidad de **auto control** es decir de regular el comportamiento en tiempo futuro de manera que pueden calcularse acciones y consecuencias, surgen las herramientas sociales de manera que el sujeto puede superar sus maniobras defensivas en favor de estrategias de afrontamiento. Es un proceso de maduración básico y cuyo potencial aún no se ha definido. El código de acceso a esta alo conciencia es representacional y cualquier estilo basado en la intervención cognitivo conductual puede servir en el proceso de auto modificación.

Este cambio sustancial en el modelo mental transfiere energía desde los motivos a los valores, es decir, desde el presente infantil al futuro de la persona madura, sólo la capacidad retrospectiva, es decir, la experiencia, permite la función prospectiva, o sea, pensar de forma simbólica en un tiempo por venir. De la inicial auto conciencia, se transfieren recursos a la meta conciencia sustentada en valores abstractos y demorados en el tiempo.



Esta capacidad hace inevitable que surjan diferentes etapas de desarrollo existencial asociadas a la maduración del tejido nervioso, en cada una de estas etapas el código de acceso gira en torno al concepto de valoración, a la sensación de alguna forma de ser en el mundo, alguna razón no pre determinada pero con cierta auto determinación debida al conjunto de decisiones y balances realizados. La capacidad de inventar el tiempo y obtener recompensa de elementos abstractos y desplazados temporalmente induce este tipo de situaciones críticas.

Más aún, en ocasiones, algunas personas experimentan una emergencia de inquietud transpersonal, sienten el deseo de trascender su propia existencia, necesitan dar sentido a la vida más allá de su propia vida, el código de acceso en este caso es abstracto y transpersonal aunque puede tener una influencia directa en el comportamiento y sobre todo en la escala de valoración existencial de la persona.

Veamos ahora un par de **ejemplos que resultan muy didácticos**. El primero para comprender la diferencia entre lo que se desea y lo que se necesita. **Imaginen una persona vencida por el consumo de alcohol, de estupefacientes o presa de cualquier hábito insalubre. Obviamente su deseo será continuar con su comportamiento auto destructivo, sin embargo su necesidad consiste en hacer todo lo contrario.**

Para comprender los fundamentos de un modelo de modificación basado en instrumentos protésicos basta pensar en el natural desarrollo humano. Los niños y los jóvenes necesitan de sus educadores para dar forma a sus capacidades emergentes, sus funciones mentales y sobre todo las ejecutivas se implementan a partir de cambios madurativos de su tejido nervioso que a su vez precisan la intervención de acciones educativas. A veces los educadores se ven desbordados y necesitan instrucción para perfeccionar su sistema educativo, en otras ocasiones, ellos mismos necesitan un proceso de modificación que les permita ejercer su función de educadores y en algunas ocasiones, el sistema precisa de la intervención profesional directa.

Un proceso de modificación personal es muy similar al proceso de desarrollo natural. En definitiva, el cambio es posible gracias a la capacidad del tejido para ser modificado, bien a favor de la maduración o de un modo corrector, pero siempre gracias a la invasión de otros fenotipos capaces de alterar la expresión génica del receptor. La única diferencia entre un proceso natural de desarrollo y uno de modificación personal es que, el primero se beneficia de mecanismos de maduración intra modulares y del incremento de la interconectividad entre módulos, mientras que el segundo sólo se beneficia de los cambios en conectividad. Pero en ambos casos, los fenotipos circundantes activan decisiones genómicas que cambian la composición el sistema.

Este es el modelo del fenotipo extendido, una descripción con sólida base científica de la vida en interacción con la vida misma y de la que el ser humano es su más consolidada expresión, la mejor solución encontrada por la evolución para economizar tiempo y recursos en su camino.



Para terminar quiero llamar su atención sobre un hecho fundamental de este trabajo, todo el esfuerzo realizado se centra en los códigos de acceso, en definitiva en la solución, he evitado en lo posible y de forma deliberada ahondar en clasificaciones nosológicas del problema, que, en mi opinión, aportan poco y en ocasiones pueden resultar contraproducentes e incluso iatrogénicas. Pongo a su disposición un modelo de modificación personal basado en los conocimientos actuales de la ciencia expresados de un modo descriptivo y centrado en el qué, cómo y cuándo.

El uso del término **“prótesis”** en vez de “herramienta” hace alusión a la necesidad de encorsetar el comportamiento mediante un instrumento externo y que no dependa del impulso de la persona. En mi opinión, una herramienta lleva implícita la utilización de la persona misma desde cierto acto de la voluntad, este voluntarismo propio de la psiquiatría del siglo XIX no deja de circunscribirse a un cierto modelo moralista de la modificación de conducta. En neuropsicología asumimos que el déficit lo es en su plena expresión y que se produce por un déficit en el propio tejido nervioso. **Cualquier persona deprimida sabe que debe animarse, el problema es que no sabe cómo hacerlo, una herramienta siempre se activa desde la misma persona mientras que una prótesis conduce el comportamiento para el reajuste del tejido.** De manera que el término prótesis aun teniendo aparentemente un significado duro es, de hecho, más comprensivo con el déficit.

El cambio en psicología se produce gracias al fenómeno de la **plasticidad neural**, sin embargo esta plasticidad no es idéntica en todo el tejido nervioso, depende de la elasticidad e histericidad de cada módulo componente. Incluso algunas zonas son absolutamente refractarias al cambio. Por tanto la intensidad del desorden tendrá una relación directa con la plasticidad del tejido comprometido. Funcionalmente, esta plasticidad se relacionará con la capacidad de la persona para convertir datos en información, información en conocimiento y conocimiento en sabiduría, asociando cada etapa con la vivencia personal y su generalización. Esa sensación subjetiva de integración será el índice de gravedad expresado en dos dimensiones, **flexibilidad-integración**.

Si desea una lectura de talante general y filosófico le recomiendo comenzar por el capítulo de lectura. Si necesita emprender un proceso de auto guía y mejoramiento comience directamente por el capítulo de auto guía y sírvase de los instrumentos de evaluación dispuestos al efecto y siguiendo las recomendaciones del texto.