

IGNACIO
MORGADO

El espejo *de la* imaginación

¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA?



Ariel

Ignacio Morgado

El espejo de la imaginación

¿Qué es la consciencia?

Ariel

Primera edición: octubre de 2025

© Ignacio Morgado, 2025
© por las ilustraciones, Ed Carosia, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-344-3954-2
Depósito legal: B. 16.265-2025

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Índice

<i>Prólogo</i> de Vicente Simón Pérez	11
<i>Introducción</i> . La apuesta del siglo en Nueva York	15
Qué son la mente, la consciencia y el inconsciente	21
Cómo es la consciencia	43
Qué es la autoconsciencia	65
Los <i>qualia</i> , contenidos de la consciencia . . .	83
Cómo el cerebro hace posible la consciencia. El <i>soft problem</i>	87
De la materia a la imaginación. El <i>hard problem</i>	127
<i>Epílogo</i> . El valor de la ignorancia	155
<i>Agradecimientos</i>	161
<i>Notas</i>	163
<i>Glosario de términos relevantes</i>	169
<i>Créditos de las imágenes</i>	179

Qué son la mente, la consciencia y el inconsciente

Pero llegando a cierto término de crecer y de vivir, me saltó de repente un tan extraordinario ímpetu de conocimiento, un tan grande golpe de luz y de advertencia, que revolviendo sobre mí comencé a reconocerme haciendo una y otra reflexión sobre mi propio ser: ¿Qué es esto, decía, soy o no soy? Pero pues vivo, pues conozco y advierto, ser tengo. Más, si soy, ¿quién soy yo? ¿Quién me ha dado este ser y para qué me lo ha dado?

BALTASAR GRACIÁN, *El Criticón*

Cuando pensamos en la mente, en nuestra propia mente, la sentimos como algo cambiante, que fluye y se nos escapa en cada momento, como yendo más allá de nosotros mismos. Pero, aunque compleja y misteriosa, la mente es lo más familiar y

propio que tenemos, aquello con lo que cada uno de nosotros más se identifica. Mi mente soy yo. No lo parece, pero la mente es también como una cárcel, sin muros ni rejas, de la que no podemos salir por mucho que lo intentemos. Nada hay en la vida humana que no sea lo que cabe dentro de ella, dentro de esa cárcel mental, en la que, aunque no lo sintamos, estamos prisioneros.

QUÉ ES LA MENTE

La *mente* es una colección de procesos como ver y oír, saber qué es lo que vemos y oímos, tener sueño, hambre, sed o motivación sexual, emocionarnos sintiendo envidia, miedo o alegría; aprender, recordar y olvidar; hablar y comprender el habla; pensar, imaginar y razonar para valorar información, cosas y acontecimientos, o tomar decisiones, entre muchas otras posibilidades, todas ellas resultado del trabajo de los 85.000 millones de neuronas del *cerebro* humano. Sin él, sin el cerebro, no hay mente, salvo que creamos en seres inmateriales, sin cuerpo, que puedan vagar o fluir por el espacio y el universo. Nada mejor que la experiencia clínica para probarlo: tras un accidente o una enfermedad, el daño sufrido en una parte del cerebro puede hacer desaparecer alguna de dichas funciones mentales en la persona que lo sufra.

Curiosamente también, aunque es el cerebro quien crea la mente, es gracias a esa mente que podemos conocer la existencia del propio cerebro y sus características. Es decir, es por la mente que conocemos y sentimos nuestro cuerpo, y no al revés. El filósofo francés del siglo xvii René Descartes tenía razón cuando dijo «pienso, luego existo», pues sería imposible saber que existimos si el cerebro no nos proporcionara la capacidad de tener una mente consciente y pensar y razonar con ella.

Aun siendo así, la dependencia mental del cuerpo se hace especialmente evidente cuando ciertas drogas o medicamentos cambian drásticamente el estado de ánimo e incluso la voluntad de las personas, lo que no contradice a la inversa, es decir, el que los pensamientos y estados emocionales puedan influir, y de hecho lo hacen con mucha fuerza, en nuestro estado orgánico, en la fisiología y el funcionamiento de nuestro cuerpo, empeorándolo o mejorándolo. De ese modo, un exceso de preocupaciones y estrés puede aumentar la liberación de la hormona cortisol desde las glándulas suprarrenales, lo que puede acabar dañando los sistemas de memoria del cerebro y el sistema inmunológico del organismo. Cuerpo y mente funcionan acopladamente, son inseparables, como las dos caras de una misma moneda.

Pero, lejos de ser independientes, los procesos mentales están estrechamente relacionados, se in-

fluyen mutuamente. Por eso, cuando vemos la fotografía de un ser querido que falleció nos emocionamos, y cuando sentimos simpatía por un determinado político lo valoramos mejor y lo votamos, aunque no hayamos leído su programa ni conozcamos bien sus propuestas electorales. En otras palabras, las percepciones pueden evocar sentimientos y estos influyen también en nuestros razonamientos y decisiones, aunque no siempre lo notemos o lo reconozcamos cuando, emotivamente, nos consideramos seres puramente racionales. Igualmente, el sueño mejora las memorias recientes y los olores despiertan recuerdos de la remota infancia.

La mente es, de ese modo, un sistema funcional, pues lo que caracteriza a un sistema es su unidad intrínseca y la interrelación entre sus partes, lo que, a su vez, hace que si falla una de ellas puedan fallar otras o incluso todo el sistema. Esa es la razón por la que cuando falla la memoria, cuando no podemos recordar algo, se dificultan también el razonamiento y la valoración o la toma de decisiones que implican a ese malogrado recuerdo. Igualmente, el daño en la parte del cerebro que procesa el comprender el habla puede afectar a la capacidad de pensar y razonar, y una pérdida de capacidad para dormir puede afectar también, como decimos, a la memoria y las emociones. La mente es un cúmulo de interrelaciones funcionales, simples y complejas.

Sucede además que, del mismo modo que el agua puede presentarse en diferentes estados —sólido, líquido y gaseoso— sin perder su naturaleza, es decir, sin dejar de ser agua, la mente y sus diferentes procesos pueden también darse en dos estados, consciente e inconsciente, cada uno de ellos con grados diferentes de profundidad. La memoria, por ejemplo, es consciente cuando es explícita o declarativa, es decir, cuando explicamos las cosas que hemos aprendido y sabemos o cuando relatamos nuestras vivencias o recuerdos personales, pero es inconsciente cuando es implícita, es decir, cuando consiste en un hábito adquirido con la práctica, como el de hablar, vestirnos, nadar, multiplicar mentalmente, recitar una poesía o montar en bicicleta. Sin que nos demos cuenta, muchas maneras de pensar y razonar tienen también mucho de implícito, haciendo que nuestra conducta sea a veces más rígida y persistente de lo que debiera, algo que muchas veces en nuestra vida dificulta las relaciones interpersonales.

QUÉ ES LA CONSCIENCIA

La *consciencia* es el estado de la mente que nos permite darnos cuenta de nuestra propia existencia, de la del resto del mundo y de las cosas que pasan en él. Es la experiencia subjetiva que tene-

mos de cosas como percibir un día soleado, oír una melodía, reconocer una cara, oler una rosa, emocionarnos al ver llorar a alguien, o sentir la propia experiencia de ser uno mismo alguien consciente.¹ La consciencia es como una pantalla o espejo mental donde el cerebro presenta continuamente la información que necesitamos conocer para guiar el comportamiento. Es también el estado que semiperdemos cuando dormimos o nos anestesian en un quirófano, situaciones en que la mente misma sigue activa, pues solo la perdemos realmente cuando el cerebro deja de funcionar, lo que no ocurre cuando quedamos inconscientes. En esas situaciones el cerebro y la mente siguen funcionando, aunque de un modo diferente al habitual.

Para el físico y filósofo Mario Bunge, con quien me honra haber compartido una gran amistad durante muchos años, hasta casi el día de su muerte en febrero de 2020, el término consciencia se refiere a una gran variedad de procesos mentales, como reactividad o sensibilidad a algunos agentes físicos o químicos, que implican la capacidad de identificar o discriminar estímulos externos o algunos estados internos, es decir, el sentir y darnos cuenta de lo que sea, o *consciencia fenomenológica*, algo diferente —como veremos más adelante— a ser autoconscientes, es decir, conscientes de nuestros propios sentimientos, percepciones y acciones.

La experiencia consciente implica un sentido del yo, de ser uno quien es, lo que contribuye poderosamente a definir nuestra propia existencia personal como seres humanos. Implica también el sentimiento de poder hacer que algo pase, el sentir que controlamos nuestra conducta voluntaria y que podemos determinar o influir con ella en el curso de las cosas que pasan en nuestro mundo particular. Es el llamado *sentido de agencia*, el sentimiento de que cada uno de nosotros es un agente con voluntad y dueño de su comportamiento,² algo que resulta fundamental para establecer el concepto filosófico y normativo de responsabilidad personal y legal. Sin embargo, el *libre albedrío*, el sentimiento de que somos libres para tomar decisiones voluntarias, siempre es cuestionado por quienes, contrariamente, creen que, aunque no nos demos cuenta de ello, estamos determinados por profundas causas biológicas, educativas y/o ambientales. Quizá de todas a la vez. Sea como sea, lo que sí podemos afirmar es que uno de los valores de la experiencia consciente es que nos hace sentir libres, aunque, por las razones que acabamos de sugerir, no lo fuésemos, y sentirnos libres sin serlo quizá es algo mucho mejor que no sentirnos libres, aunque lo fuésemos.

René Descartes también afirmó que la subjetividad, la experiencia consciente, es el hecho central de nuestra vida, el único hecho vital que cada

uno de nosotros puede sentir como absolutamente cierto. En esa línea de pensamiento, todo lo demás, incluyendo nuestra propia existencia física y la del mundo en el que vivimos, podría ser cuestionable, aunque mejor no entrar, por ahora, en esas profundidades filosóficas.

QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS

Los *pensamientos* son estados mentales voluntarios y conscientes que tenemos cuando estamos despiertos. Pero no son cualquier actividad cerebral, sino solo aquella que puede ocurrir incluso en ausencia de la cosa sobre la que se piensa. Si le preguntaran a usted: «¿Dónde están sus pensamientos?», ¿qué contestaría? ¿En su cabeza? ¿En su cerebro? Quizá lo crea, pero no es así, porque, en realidad, los pensamientos no están en ninguna parte. Es decir, no son un producto, algo que pueda estar aquí o allí, resituarse o llevarse de un lado a otro, como una silla o un automóvil.

Una metáfora nos puede ayudar a entenderlo mejor: el movimiento no es un producto o algo que la rueda va dejando caer por el camino, sino un estado de la rueda cuando hace su trabajo. Creer que la mente y sus pensamientos son un producto del cerebro es un modo erróneo de entender su naturaleza. En realidad, preguntar dónde está la mente o dónde están los pensamientos

es algo tan absurdo como preguntar dónde está la digestión o dónde está la respiración. Nadie pregunta eso, y, si, en su lugar, preguntamos quién digiere o quién respira, la respuesta es clara: el sistema digestivo y los pulmones, respectivamente. Del mismo modo, la que se mueve es la rueda y el que piensa es el cerebro.

Pero vayamos más lejos. ¿Por qué tenemos la impresión de que nuestros pensamientos están aferrados a nosotros sin poder abandonarnos? ¿Por qué no podemos echar una carrerilla para dejarlos atrás hasta que nuevamente nos alcanzen? Precisamente por lo que acabo de decir, porque los pensamientos no son algo, no son una cosa que podamos abandonar por el camino. Son un estado mental que va con nosotros a todas partes, adondequiera que vayamos. Toda persona lo ha sentido siempre así, incluso nuestros más sabios antepasados, como el gran filósofo griego Aristóteles, aunque él no relacionaba ese estado con el cerebro, sino con el corazón, un órgano que, con sus latidos, siempre se muestra más presente que cualquier otro del cuerpo. Para él, las pasiones emocionales calientan la sangre, y es el cerebro el que actúa como una especie de refrigerador de esta. Sin ese refrigerio, pensaba, las emociones podrían dominarnos, como tantas veces pasa. ¡Qué bello análisis! El descubrimiento de que el cerebro es el órgano de la mente y los pensamientos vino mucho más tarde, salvo para

unos pocos y lúcidos pensadores, como el médico también griego Hipócrates, padre de la medicina y uno de los primeros en darse cuenta de ello.

Y ahora, lo más fascinante, porque la sensación de que los pensamientos van con nosotros, es decir, los sentimos siempre en los límites físicos de nuestro cuerpo y nunca fuera de él, es en realidad una ilusión, la más grande que crea el cerebro. Lo saben muy bien quienes alguna vez han tomado una droga alucinógena y han comprobado cómo la mente puede deambular por la habitación en que se encuentran mientras su cuerpo permanece tumbado lejos de ella. Afortunadamente, eso no pasa sin tomar drogas porque el cerebro crea continuamente la ilusión de que la mente siempre acompaña al cuerpo, facilitando así el que nos movamos con eficacia para conseguir propósitos en lugar de hacernos sentir que vivimos fuera de nosotros mismos, lo que parecería una locura. Más adelante en este mismo libro explicaremos lo fácil y sorprendente que resulta, por así decirlo, sacar la mente del cuerpo de un modo ilusorio.

¿NOS ENGAÑA ENTONCES EL CEREBRO?

Esta repetida pregunta es muy tramposa. Para comprobarlo, repliquemos con otra: ¿a quién engaña el cerebro?, ¿al cuerpo vacío de él? ¿Eso somos, un cuerpo vacío sin cerebro? ¿Podría yo sos-

tener mi cerebro en una mano y acusarle de que me está engañando como si yo fuera algo diferente de él? Ciertamente, no. El cerebro no me engaña porque yo soy, por encima de todo, mi cerebro y la mente que ese cerebro crea. Si un día fuera posible trasplantar el cerebro de una persona a otra, lo que en realidad estaríamos haciendo no sería un trasplante de cerebro, sino un trasplante de cuerpo: a un cerebro le estaríamos cambiando el cuerpo al que pertenece por el de otra persona. El resultado sería que cada cerebro trasplantado tendría la sensación de sentirse en un cuerpo extraño que no es el suyo. Si el cerebro con sus ilusiones engaña a alguien, no es a otro que a sí mismo.

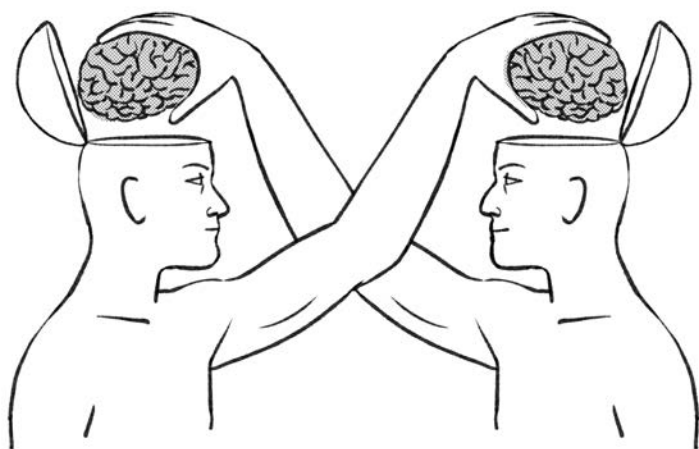


Fig. 1. ¿Trasplante de cuerpo o trasplante de cerebro?

Sí, el cerebro, nuestro cerebro, es capaz de engañarse a sí mismo haciéndonos sentir el mundo de un modo diferente al de la materia y energía que lo conforman, algo que explicaremos más adelante con detalle. La evolución y la *selección natural* han configurado el cerebro de ese modo para convertirlo en el órgano más inteligente que conocemos. Descartes, como ya hemos visto, tenía razón cuando dijo «pienso, luego existo», pues sería imposible saber que existimos si el cerebro no nos proporcionara la capacidad de pensar, de tener una mente consciente.

EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Más allá de todo ello, el gran poder de los pensamientos radica en ser la clave, el instrumento de la llamada *inteligencia emocional*, la capacidad mental que nos permite utilizar la razón para cambiar nuestros sentimientos, especialmente cuando son negativos o interfieren en nuestra vida. Gracias a esa capacidad somos capaces de superar circunstancias dolorosas de la vida, como enfermedades, pérdidas de seres queridos o fracasos personales, algo que, *a priori*, nos parece muy difícil de conseguir. «Si eso, tan grave, me pasa a mí, me muero», oímos decir o decimos a veces cuando

vemos el sufrimiento de otras personas. Pero no, no nos morimos, resistimos.

La *resiliencia* o capacidad de los humanos de recuperarnos de frustraciones, fracasos o desgracias, estriba, precisamente, en que pensando y razonando podemos modificar el funcionamiento de las neuronas implicadas en los estados emocionales, principalmente las de la *amígdala*, el gran centro emocional del cerebro, y reducir de ese modo los sentimientos negativos que tengamos, o incluso cambiarlos por otros positivos, y ver entonces las cosas de otra manera, menos negativa o incluso gratificante. Eso es precisamente lo que hace el enamorado abandonado al razonar con sus pensamientos para convertir su pérdida en una nueva oportunidad de conseguir una mejor o más satisfactoria pareja sentimental, o también quien al no ser admitido para un determinado puesto acaba considerando que, pensándolo mejor, ese puesto no le convenía. Sea o no cierto, eso ayuda, y engañarnos a nosotros mismos es también un modo legítimo de nuestra mente de mitigar los sentimientos dolorosos o inconvenientes.

No obstante, tampoco debemos creer que nuestros pensamientos no tienen límites y que con ellos podemos imaginar cualquier cosa y darle la vuelta a cualquier situación. Las propias emociones muchas veces son las que más nos impiden cambiar los pensamientos indeseables, pues a veces

queremos dejar de envidiar u odiar, pero no podemos. Es decir, la capacidad resiliente de los humanos también tiene límites, condicionados especialmente por nuestra capacidad y potencia emocional. Quienes hayan sufrido una importante desgracia personal o familiar lo saben muy bien. En la excelente película norteamericana *Manchester frente al mar* (*Manchester by the Sea*, 2016), del director y guionista Kenneth Lonergan, el personaje central, Lee, un hombre de mediana edad, no consigue nunca equilibrar su vida y estabilizar sus sentimientos al sentirse responsable por negligencia propia del fuego que quemó su casa, llevándose por delante la vida de sus tres hijos pequeños, dos niñas y un bebé. Como muerto en vida, esta ha resultado ser a partir de entonces su inevitable condición.

Por supuesto, tampoco podemos imaginar nada que no conozcamos o no hayamos visto nunca, pero hay cosas que conocemos muy bien y, sin que nos demos cuenta, tampoco podemos imaginarlas, pues no están al alcance de nuestra mente pensante. Así, podemos cerrar los ojos e imaginar el color amarillo, ayudados quizá por imaginar cosas como un limón maduro, o estar en silencio e imaginar el sonido de un acordeón o de una melodía conocida, recreándola en nuestra mente, pero no lo tenemos nada fácil para imaginar el olor de una rosa si no la tenemos frente a nuestra nariz, o, más difícil aun, imaginar el gusto del chocolate o el picante de unos pimientos de Pa-

drón si no los estamos degustando. La imaginación tiene siempre los límites que le impone el cerebro humano y la organización de sus neuronas.

El psicólogo húngaro-estadounidense Mihály Csíkszentmihályi afirmó en una ocasión que el control de la consciencia —entendemos que de los propios pensamientos e imaginación— determina la calidad de vida de una persona, lo que en otras palabras ya había constatado mucho antes Marco Aurelio, el emperador romano de la dinastía hispana de los antoninos y padre de la inteligencia emocional, en sus clásicas *Meditaciones*: «La vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella», sentencia que explica mejor que ninguna otra el verdadero poder del cerebro y la mente humana.

QUÉ ES EL INCONSCIENTE

Junto al estado consciente siempre hay mucho trabajo cerebral del que nunca nos enteramos, es decir, del que no somos conscientes, pues una gran parte de nuestra conducta cotidiana consiste en hábitos o automatismos que no requieren pensar en cómo hacerlo para practicarlos. Así, el cerebro organiza las secuencias y la activación de los músculos que intervienen en los movimientos que hacemos cuando caminamos, y, aunque

podemos montar en bicicleta, nadar, vestirnos o hablar una lengua, no somos conscientes de la información almacenada en él para poder hacer esas cosas. Es cierto que podemos explicar cómo montar en bicicleta, o sea, sujetando el manillar, poniendo los pies en los pedales, etc., pero esa información no la usamos para hacerlo de verdad, cuando basta con montarnos y empezar a circular de modo automático, sin necesidad de pensar en ello. Es por eso por lo que podemos seguir conduciendo un vehículo casi sin darnos cuenta de que lo hacemos mientras pensamos en otra cosa, o abrocharnos un botón o el cordón de un zapato mientras intentamos acordarnos de si nos dejamos algo en casa cuando salimos de ella.

Pero eso no es todo, porque, cuando nos emocionamos, el cerebro ordena también cambios automáticos en nuestro cuerpo de los que tampoco nos percatamos, como un mayor flujo de sangre a los músculos esqueléticos o la liberación de la hormona adrenalina desde las glándulas suprarrenales, todo ello para energizarnos y organizar la respuesta conductual a una situación comprometida, como escapar de un peligro, o para regular funciones vitales, como la digestión, la respiración o el metabolismo energético. Todas esas funciones son parte del *inconsciente*.

El poder de la información inconscientemente almacenada en el cerebro me resultó especial-

mente patente durante mi estancia sabática en el Caltech en 2007, donde participé en experimentos sobre los mecanismos cerebrales de la consciencia que se realizaban en el laboratorio del ya mencionado neurocientífico Christof Koch. En uno de los más destacados podíamos anular la consciencia, ver sin ver, podríamos decir. Para ello, un aparato óptico especial permitía hacer llegar a cada ojo del sujeto experimental una imagen diferente. En uno se proyectaba continuamente una imagen fija, una cara, por ejemplo, y en el otro ojo se proyectaban al mismo tiempo imágenes sucesivas, continuamente fluctuantes, de cuadros del conocido artista neerlandés Piet Mondrian.

En esa situación, la inevitable atención a las fluctuaciones en un ojo impedía que el sujeto fuera consciente de lo que veía con el otro, lo que no impedía que su cerebro, inconscientemente, registrase y almacenase la imagen de la cara, algo que se podía comprobar sin ninguna duda cuando más tarde esa misma imagen funcionaba mejor que cualquier otra (no vista anteriormente) en un nuevo experimento de asociación entre estímulos diferentes. Es decir, la imagen nunca vista funcionaba como si el cerebro ya la conociera, una especie de visión inconsciente parecida al trastorno sensorial denominado *visión ciega* (*blind-sight*, en inglés), característico del paciente que, aunque en realidad ve, no es consciente de ello

y lo niega. La experiencia, denominada *supresión continua por flashes* (*continuous flash suppression*), tenía como último objetivo descubrir qué mínimas partes del cerebro son necesarias para hacer posible la consciencia, algo de lo que hablaremos más adelante.³

El inconsciente, en definitiva, es un trabajo automático, muy preciso y efectivo que realiza el cerebro y no alguien o algo que está dentro de nosotros y conduce nuestra vida sin que nos enteremos, pues si así fuera tendríamos un problema nada fácil de resolver para explicar en qué consiste ese algo o agente dominante y misterioso que nos controla y quién, a su vez, lo controla a él. Los mecanismos automáticos e inconscientes suelen ser más eficaces que los que dependen de la voluntad, y el cerebro los utiliza para procesar información y regular y controlar funciones básicas muy importantes para la supervivencia y el bienestar de las personas. La vida sería mucho más compleja siuviésemos que atender continuamente de manera voluntaria todas esas funciones que de modo automático mantienen la salud y el funcionamiento de nuestro organismo. El sueño, como veremos a continuación, es otro modo de procesamiento inconsciente de información, posiblemente el más importante.

¿ES EL SUEÑO LA CLAVE DE LA INTUICIÓN Y LA CREATIVIDAD?

Gracias a los órganos sensoriales recibimos la información de nuestro propio cuerpo y del mundo en el que vivimos. El cerebro la procesa extrayendo sus características y regularidades, que utiliza para movernos e interactuar con el entorno. Buena parte de ese procesamiento tiene lugar de manera automática e inconsciente durante la vigilia y, particularmente, durante el sueño. Actualmente ha podido demostrarse que mientras dormimos el cerebro puede crear un nuevo conocimiento que supera a la suma del preexistente, además de promover la transformación de parte del conocimiento inconsciente —es decir, implícito— en conocimiento consciente explícito.

El procesamiento inconsciente en general ha dado lugar a conceptos mentales como intuición, creatividad y estado de flujo. La *intuición*, palabra derivada del latín *intuitio* ('mirar hacia adentro'), describe el conocimiento directo e inmediato que tenemos sin intervención de la razón o la deducción. Podemos describirlo también como una forma de conocimiento no consciente que origina una tendencia espontánea hacia determinadas hipótesis o posibilidades de acción sobre las cosas o problemas en consideración. Tiene mucho en común con el término inglés *insight*, que algu-

nos traducen como introspección, y que podemos definir como la repentina e inesperada comprensión de un aparentemente incomprensible problema o concepto, aportando, además, una solución al mismo. El término *creatividad*, por su parte, tiene como sello distintivo la novedad, la aparición de nuevas y extrañas asociaciones antes nunca vistas. El más reciente concepto de *estado de flujo* es considerado como un sentido de control de lo siguiente a hacer en una determinada situación, la inercia conductual derivada de nuestras experiencias anteriores.⁴

Aunque no coincidentes, intuición, *insight*, creatividad y estado de flujo son conceptos que tienen mucho en común, caracterizándose especialmente por incluir una especie de conocimiento sobrevenido de manera oculta y casi sin pretenderlo. No obstante, lejos de caer milagrosamente del cielo, como prosaicamente suele considerarse, todos esos procesos son fenómenos cognitivos basados en el procesamiento no consciente de información implícita o tácita adquirida a lo largo de la vida de las personas.

El sueño, como decimos, es el gran promotor de ese tipo de conocimiento que surge como por arte de magia, pero que en realidad se basa en un reprocesamiento de la información precedente almacenada en el cerebro. De manera inconsciente, mientras dormimos esa información se combina y da lugar a generalizaciones,

extracciones de regularidades y reglas, inducciones y deducciones, por lo que no es extraño que, como anteriormente hemos dicho, cuando despertamos hayamos generado un nuevo conocimiento que supera a la simple suma del que ya teníamos. Ese nuevo conocimiento sobrevenido se parece mucho al que nos llega cuando afirmamos intuir algo o haber descubierto espontáneamente una nueva relación entre cosas y sentirnos creadores.

En la noche del 17 de marzo de 1869, en San Petersburgo, el físico Dmitri Mendeléiev se quedó dormido sobre su escritorio hasta que de repente se despertó sobresaltado: en sueños había concebido el orden y la tabla periódica de los elementos químicos. El sueño, por tanto, hace también algo parecido a lo que, como nos muestra la película de Michael Apter *Descifrando Enigma* (*The Imitation Game*), hizo el ordenador de Alan Turing para descubrir un código secreto de los alemanes en la Segunda Guerra Mundial: al reestructurar y reordenar inconscientemente y de modo automático la múltiple información disponible en el cerebro, el sueño extrae y pone de manifiesto regularidades y reglas contenidas en esa información, difíciles o imposibles de apreciar durante la vigilia consciente.

Es posible que el sueño no sea la única clave de la intuición y la creatividad, pues aún nos queda mucho que investigar sobre las mismas. Sin em-

bargo, por el momento, es quizá la mejor explicación que tenemos para algunos fenómenos de la mente y el comportamiento humano que siempre nos han fascinado.