

EL PENSAMIENTO.

-01-

UN POCO DE HISTORIA.

Mientras que la historia de la organización cerebral del **LENGUAJE** se conoce desde hace más de 100 años, podemos afirmar justificadamente que la organización cerebral del **PENSAMIENTO**, no tiene historia.

VISIÓN DE LA FILOSOFÍA y DE LA PSICOLOGÍA.

Desde sus comienzos el concepto de “cerebro” siempre se ha opuesto al concepto de “pensamiento”. Si un investigador deseaba demostrar que los procesos mentales difieren radicalmente de los procesos cerebrales, se basaba en esta oposición.

La moderna psicología considera el proceso de pensamiento bajo una luz completamente diferente. Primero a través de la Historia y, después, del estado actual del problema. Las concepciones dominantes sobre el PENSAMIENTO que tenían los psicólogos de mitad del siglo XIX eran muy simples.

El proceso intencional y selectivo del pensamiento nunca puede entenderse como el resultado de acciones mecánicas de asociaciones individuales.

Herbart, Johann Friedrich (Alemania 1776-1841), Filósofo, Psicólogo y Pedagogo, hizo el primer intento para construir algo así como un modelo matemático del PENSAMIENTO. Intentó equiparar la dirección del pensamiento con la victoria de las ideas más fuertes y la caída de las más débiles. Esto no quedó más que en un esquema formal. No pudo explicar el carácter activo del proceso que hace del pensamiento una actividad selectiva y orientada a un fin, muy adaptativa a la situación cambiante.

ESTRUCTURA PSICOLÓGICA.

La historia de los intentos para comprender el pensamiento como una estructura única, basada en leyes similares a las leyes de la percepción integral, hecha por los seguidores de la psicología de la **Gestalt** (Psicología de la Forma), inicialmente en monos (Köhler 1917) y más tarde en el hombre (Wertheimer 1925-1945-1957; Koffka 1925 y Duncker 1935) es muy similar.

Mientras que los presupuestos básicos para el análisis del pensamiento como un acto integral realizado por estos investigadores merece atención, sus intentos de no ver en la construcción de este acto nada más que las leyes estructurales de “integridad” y “pregnancia” que ya eran familiares a raíz del estudio de la percepción, fueron un impedimento para progresos posteriores.

Se realizaron avances importantes en los análisis psicológicos del pensamiento con la transición al análisis concreto de los métodos básicos usados en el pensamiento y las

estructuras dinámicas fundamentales que se revelan en una inspección más estricta del pensamiento activo y su estructura estocástica.

En los años 30, el Psicólogo soviético Vygotsky fue el primero en demostrar que el proceso de análisis y generalización, que es la base del acto intelectual, depende de la estructura lógica del lenguaje y que *el significado de las palabras, la base de las ideas, se desarrollan en la infancia.*

La comprensión de que el significado de la palabra es el instrumento fundamental del “pensamiento” fue crucial para la aproximación del problema básico:

La descripción de la estructura psicológica del pensamiento como un todo.

La investigación de este problema ha ocupado de hecho a toda una generación de psicólogos y ha recibido un poderoso impulso del desarrollo de la misma ciencia psicológica en décadas recientes y también del desarrollo de las computadoras de alta velocidad que ha necesitado una descripción más detallada de la estructura del pensamiento real para que pudieran ser construidos los mejores modelos posibles.

Los psicólogos que estudian el proceso concreto del pensamiento están de acuerdo en suponer que el pensamiento aparece solamente cuando el sujeto tiene un motivo apropiado que hace la tarea urgente y su solución esencial, y cuando al sujeto se le confronta con una situación para la cual no tiene una solución ya hecha (innata o habitual).

ESTADIOS DEL PENSAMIENTO:

01. El origen del pensamiento es siempre la presencia de una tarea por la que los psicólogos entienden que el problema que debe resolver el sujeto se da **bajo ciertas condiciones**, que debe primeramente investigar para descubrir el camino que conduce a la solución adecuada.
02. El estadio que sigue inmediatamente después del descubrimiento de la tarea, no es, sin embargo, un intento directo de responder adecuadamente, sino de **restricción** de las respuestas impulsivas, la **investigación de las condiciones** del problema, el análisis de sus componentes, el reconocimiento de los rasgos más esenciales y sus correlaciones entre sí. Este trabajo de investigación preliminar dentro de las condiciones del problema es un escalón vital y esencial en todo proceso concreto del pensamiento, sin el cual no podría tener lugar ningún acto intelectual.
03. La selección de una alternativa de entre varias posibles y la creación de un plan general (esquema) para la ejecución de la tarea, para decidir cuál es la alternativa más idónea para tener éxito, y rechazando al mismo tiempo todas las alternativas inadecuadas. Muchos psicólogos describen esta fase del acto intelectual como la estrategia general del pensamiento y lo consideran como su componente más esencial.

La formación de un esquema general para la solución del problema y la elección de los sistemas adecuados de alternativas lleva al sujeto a la siguiente fase del pensamiento.

04. Consiste en escoger los **métodos** apropiados y considerar qué operaciones serían más adecuadas para poner en práctica el esquema general de la solución.

EL PAPEL DE LOS ALGORITMOS:

De estas operaciones, las de uso más frecuente son de algoritmos adecuados ya hechos: Lingüísticos, Lógicos, Numéricos. Los cuales se han desarrollado durante el curso de la Historia Social y son adecuados para representar tal esquema o hipótesis.

Algunos psicólogos describen este estadio del descubrimiento de las operaciones esenciales como la “táctica”, que lo distingue del estadio del descubrimiento de la estrategia apropiada para la solución del problema.

PENSAMIENTO LÓGICO-VERBAL.

En Psicología se usan muy diferentes métodos para someter a experimentación el pensamiento “**lógico-verbal**”. Incluye métodos tales como la clasificación de objetos o conceptos, el hallazgo de relaciones lógicas o analógicas, la ejecución de operaciones sencillas de deducción lógica, ...etc.

Un problema aritmético consiste siempre en una **meta**, y las condiciones a partir de las cuales puede prepararse un esquema para la **solución**. Y de esta manera puede decidirse una **estrategia** que conduzca a la solución requerida.

El hecho que se presta más convenientemente a la investigación es que los diferentes problemas tienen diferentes estructuras y es posible recomponer sus estructuras según su grado de complejidad (Luria y Tsvetkova 1967).

Este análisis estructural de las demandas presentadas por la solución de problemas de estructura diferente da lugar a una aproximación al estudio de los cambios de estos procesos de solución cuando se suprimen ciertas condiciones conectadas con el trabajo de sistemas particulares del cerebro.

LESIONES DE LA REGIÓN TEMPORAL IZQUIERDA.

Este tipo de lesiones que alteran la memoria audio-verbal dan lugar, naturalmente, a dificultades en la retención de las condiciones del problema y se acompañan de una incapacidad para involucrar los componentes del lenguaje intermedios necesarios en el mecanismo de solución.

Por esta razón la solución, aun en problemas relativamente simples, está gravemente perturbada en pacientes de este grupo.

LESIONES MASIVAS EN LOS LÓBULOS FRONTALES.

La primera y principal característica de la alteración de la actividad intelectual en pacientes con lesiones masivas en los lóbulos frontales es que, cuando les da un problema escrito, no lo perciben como tal problema, o, en otras palabras, como un sistema de elementos mutuamente subordinados de la condición que debe llevar a la solución del problema. Si a tales pacientes se les instruye para que repitan las condiciones del problema pueden producir con éxito algunos de los elementos componentes de la condición, pero *pueden ser incapaces de repetir el problema completamente, o en lugar de repetirlo pueden repetir solamente uno de sus elementos.*

ESTRATO ARCAICO DEL PENSAR

Todavía hemos de considerar otros integrantes del pensamiento, que nos permitirán ulteriormente explicarnos el “dinamismo” del mismo. Nos referimos a esos hechos, que bien definidos en la actualidad, gravitan sobre el individuo humano con una potencia hereditaria, por haber constituido durante milenios principios estatuidos de una comprensión del Cosmos. Son estos los que hoy integran la base del PENSAR INFANTIL, de los pueblos primitivos o poco cultos.

Sin necesidad de admitir una evolución progresiva del componente intelectual en filogenia (*origen, formación y desarrollo evolutivo general de una especie biológica*) humana, es bien notoria la distinta capacidad comprensiva que tuvieron, gracias al déficit cultural, los hombres de épocas muy pretéritas ante los hechos objetivos y lo deficientes que han sido sus capacidades de abstracción. Exacerbada, por el déficit comprensivo, la incapacidad para explicar fenómenos naturales y derramando potenciales anímico-espirituales, sobre lo inanimado, e ideando símbolos, que poblaron el mundo real y experiencial de poderes ocultos, a los cuales vincularon la potestad de actuar con pluripotencial y producir aquellos fenómenos, que no encontraron fácil explicación para su cultura.

MOTIVACIÓN EN LA CONDUCTA IMPULSIVA.

Aparte de la motivación, también concursan la idea directriz, la conciencia lúcida, pero falta deliberación. Se pasa directamente al acto. La acción es involuntaria, violenta, súbita, imperiosa, explosiva, incoercible. No hay lucha interna. Puede producir actos violentos contra las personas y las cosas.

La impulsividad es un rasgo de temperamento, es decir, de aquellas propensiones con que el niño nace, que se pueden fomentar o amortiguar. Se manifiesta al menos por tres de los siguientes síntomas:

El niño actúa **antes de pensar**.

Cambia con **excesiva frecuencia** de una actividad a otra.

Tiene **dificultades para organizarse** en el trabajo.

Necesita **supervisión** constante.

Con frecuencia **levanta mucho la voz** en clase.

Le **cuesta guardar turno** en los juegos.

o

En situaciones de grupo.

LAS COMPULSIONES.

Se diferencian de la impulsividad porque son acciones reflexivas y van acompañadas de “luchas internas” (**Fumar es una compulsión**).

Los **pensamientos** no deseados que se entrometen, la insistencia de las palabras o ideas, las reflexiones o cadenas de pensamientos son percibidos por la víctima como inapropiadas o carentes de sentido. La idea obsesiva es reconocida como ajena a la personalidad pero procedente de uno mismo. La inteligencia computacional funciona con independencia del yo consciente.

Las tentativas para desechar los **pensamientos** que no son bienvenidos, pueden conducir a una terrible lucha interna, que angustia al sujeto.

ESTILOS DE PENSAMIENTO EN LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.

Los estilos cognitivos tienen que ver con la manera de procesar la información, en tanto opuesta al **contenido** específico del pensamiento.

Los trastornos de la personalidad también pueden caracterizarse por estos estilos, como reflejo posible de las **estrategias conductuales** de los pacientes.

Los **“Histriónicos”**: Emplean la estrategia de la “exhibición”.

Finalidad: Atraer a las personas y satisfacer sus deseos de apoyo e intimidad.

Las personas con un trastorno “histriónico” son también proclives a adscribir cierta pauta a determinada situación, aunque esa pauta no corresponda.

Cuando la estrategia de impresionar o divertir fracasa, hacen un franco despliegue **“Teatral”** (llanto, rabia...)

Finalidad: Castigar a quienes los ofenden y obligarlos a someterse.

Interpretan las situaciones en términos amplios, estereotipados, globales, a expensas de detalles cruciales.

-07-

PAUTAS PARA RECONOCER EL PENSAMIENTO IRRACIONAL.

- a) **Radical-Extremo:** Las cosas se ven en términos de “blanco o negro”. Si la persona falla en un comportamiento se ve a sí misma como un **“fracaso”**.
- b) **Muy generalizado:** Es común la utilización de términos como: “siempre”, “nunca”, “todo el mundo”, “nadie”. Se refiere a sí misma como **“incompetente”**.
- c) **Catastrófico:** Se utilizan expresiones como “espantoso”, “terrible”, “trágico”, “el fin del mundo”, “lo peor”. Se **ignora la capacidad** que se tiene de afrontar las situaciones.
- d) **Muy negativo:** Se llega a predicciones sobre un futuro “vacío”, “sin esperanza”. Se ve el vaso medio vacío, ignorando que también está medio lleno.
- e) **Estrechamente distorsionado:** La persona descubre evidencias en aspectos o detalles mínimos y, si fallan las antenas y no encuentra datos “los fabrica”.
- f) **Poco científico, confuso:** Se ignora la evidencia empírica, utilizando sólo la evidencia distorsionada y subjetiva.
- g) **Totalmente positivo/negación de lo negativo:** Se da en los casos en los que la persona se convence a sí misma de que los problemas no existen, de que ciertas cosas “no son importantes” (cuando sí lo son) o de que “no siente nada negativo” (cuando es obvia la situación de problema).
- h) **Extremadamente idealizado:** Se produce cuando la visión de la realidad es exageradamente “romántica”, con expectativas irreales sobre sí misma, la familia, el trabajo, la vida en general....realmente imposibles de lograr.

- i) **Extremadamente exigente:** Se da en personas que “deben”, “tienen” que obtener lo que quieren de sí mismas, de los demás, del mundo en general, cuándo y cómo lo quieren , sin tener en cuenta nada más que el propio deseo.
 - j) **Obsesivo:** Se produce cuando un pensamiento repetitivo parece lo más, si no lo único, importante para una persona, perdiendo ésta su productividad, su capacidad de concentración.
-

-08-

PENSAMIENTOS POCO RACIONALES ASOCIADOS

A LAS DIMENSIONES DE LA CONDUCTA ASERTIVA.

El comportamiento asertivo se compone de un conjunto de habilidades que el sujeto aprende con el transcurrir de su vida. Estas habilidades se pueden agrupar por dimensiones o clases de conducta que representan distintas áreas de comportamiento interpersonal. Algunas de éstas son las siguientes:

- 01) Iniciar y mantener conversaciones.
- 02) Hablar en público.
- 03) Expresión de amor, agrado y afecto.
- 04) Defensa de los propios derechos.
- 05) Pedir favores.
- 06) Rechazar peticiones.
- 07) Hacer cumplidos.
- 08) Aceptar cumplidos.
- 09) Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- 10) Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- 11) Disculparse o admitir ignorancia.
- 12) Petición de cambios en la conducta del otro.
- 13) Afrontamiento de las críticas.

Las creencias poco racionales que la gente tiene en estas dimensiones del comportamiento asertivo son diferentes dependiendo de la dimensión correcta de que se trate.

.....

LA COMPRENSIÓN INTELECTUAL.

Habitualmente llamamos comprensión intelectual al tipo de conocimiento que no transforma la realidad que dice conocer. Es la típica frase:” Sé todo acerca de mis miedos y por qué los tengo,

pero el miedo lo sigo sintiendo igual". Es decir, el conocimiento va por un lado y quien padece el miedo va por otro.

Producir **comprensión intelectual**, sin embargo, no es un problema siempre que sea un primer momento y que le suceda, como segundo paso, la adecuada propagación a los protagonistas del problema.

El conocimiento intelectual estéril es como la vanguardia de la expedición que no vuelve.

-09-

En el nivel psicológico la vanguardia está constituida por los sistemas que captan y procesan la información del modo más ágil y es, en realidad una manera instrumental de iniciar un aprendizaje. El problema surge cuando la vanguardia se olvida o no sabe cómo volver, pues su misión queda cabalmente cumplida justo cuando todos los miembros de la retaguardia han captado la información y, como consecuencia de ello, se han instrumentado para el viaje.

Cuando digo que sé todo acerca de mis miedos pero sigo teniéndolos igualmente es porque mi conocimiento no ha vuelto al aspecto que siente el miedo para informarle de lo que sabe. Pero el mero retorno tampoco es suficiente, también es importante el qué y el cómo informar.

LA NOCIÓN DEL "VACÍO" EN EL BUDISMO. LÍNEA DE PENSAMIENTO.

Para designar la realidad verdadera, el Budismo *Mahayana* utiliza el término *Sunyata*, que quiere decir "vacío".

Alude con ello a la ausencia de ser propio de cada parte. La fórmula central de esta **LÍNEA DE PENSAMIENTO** es que "**nada existe en sí y por sí, nada tiene ser propio**". El acceder vivencialmente a esta percepción es, para el practicante de la escuela Mahayana, "la extraordinaria experiencia de reconocer la verdadera realidad".

-10-

CONCLUSIONES.

Se ha tratado de dar una breve visión de los principios básicos que gobiernan el trabajo del Cerebro Humano y se han descrito las características esenciales de una nueva rama de la ciencia conocida como la **PSICONEUROLOGÍA**, que se ha desarrollado en los últimos años.

Hasta fechas recientes los Filósofos y los Psicólogos se han contentado con aceptar que el cerebro es el órgano de la vida mental humana, más que con buscar y obtener el material concreto necesario para deducir los principios fundamentales que gobiernan la organización funcional del cerebro y las formas concretas de su trabajo.

Ahora tenemos una gran riqueza de material para indicar los principios de la organización funcional del cerebro, para identificar las unidades principales del cerebro en acción, y para indicar el papel de los sistemas individuales del cerebro en la organización de los procesos mentales.

Describir la importancia de la neuropsicología como la ciencia del cerebro humano en acción y como una rama de la medicina práctica, indicar la contribución que está aportando al conocimiento moderno, han sido los objetivos.

-11-

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

El cerebro en acción.

A.R. Luria.

(Conducta Humana n º 21) Editorial Fontanella.

La inteligencia fracasada.

José Antonio Marina

Manuel de Psiquiatría. Colección de Psiquiatría

Clásica Gallega.

Profesor Dr. D. José Pérez L.-Villamil.

Terapia cognitiva de los Trastornos

de personalidad.

Aaron T. Beck.

Arthur Freeman.

Teoría y práctica de la Terapia racional

Emotivo-Conductual.

Leonor I. Lega.

Vicente E. Caballo.

Albert Ellis.

El asistente interior.

Norberto Levy.

(Colaborador habitual de la Revista "Mente Sana")

Carlos LLoréns Fernández.

Programa Universitario de Maiores.

Universidade de Vigo.

(Curso 2021-2022)