

Introspección

sobre la mirada interior, la atención plena, la epojé, la metacognición, la anamnesis y la autorreflexión

José Luis Díaz Gómez

Departamento de Historia y Filosofía de la Medicina, Facultad de Medicina, UNAM y Academia Mexicana de la Lengua.

ME INVESTIGO A MÍ MISMO

De la pluma de Heráclito de Éfeso “El Oscuro” (c 540-480 a.C.), uno de los primeros filósofos de Occidente, han llegado a nosotros solo unos fragmentos y en consecuencia han concitado un gran interés. Estas frases sueltas han sido numeradas y, en el tema de la introspección, es obligado referir el fragmento 101, el cual, de manera justificadamente célebre, declara: “Me he investigado a mí mismo.” Esta revelación probablemente alude al imperativo y demandante “conócete a ti mismo” inscrito hacia el siglo VII a C en el templo de Apolo en Delfos. Las dos trascendentales frases no parecen ser simples recomendaciones de ser conscientes a quienes pretendan adquirir un saber útil para vivir más plenamente, sino apremios de *estar* conscientes de sí mismos y de inspeccionar su universo subjetivo.

A primera vista, estas sentencias sugieren que escudriñar la propia vida subjetiva y la propia personalidad es fuente de conocimiento útil y acaso trascendental. Sin embargo, aunque no se puede negar la utilidad de conocer y reconocer las tendencias, motivaciones, características o facultades de uno mismo para depurar la individualidad, darle sentido a la existencia y cultivar la salud mental, el aforismo 101 de Heráclito y el Oráculo de Delfos van más allá de un sondeo personal. Oigamos lo que opina al respecto Werner Jaeger (1957, pp. 176-177), uno de los más dedicados analistas de la *paideia*, la cultura griega clásica:

Las palabras que acabamos de mencionar (el aforismo 101) demuestran el alto grado de desarrollo a que había llegado la conciencia del yo. (...) Pero la autoobservación de la que se habla nada tiene que ver con la investigación psicológica de sus peculiaridades e idiosincrasia personal. Significa simplemente que, al lado de la intuición sensible y el pensamiento racional, que han sido hasta aquí los únicos caminos de la filosofía, se revela un mundo nuevo a las tareas del conocimiento mediante la vuelta del alma a sí misma. (Subrayado mío)

Jaeger afirma que voltear hacia uno mismo mediante una autoobservación “revela un nuevo mundo”; ¿cómo entender esto? En vista del más conocido aforismo de Heráclito - “no es posible bañarse dos veces en el mismo río” - podríamos suponer que, al investigarse a sí mismo, el pensador griego descubriría que, como un río, todo fluye y cambia constantemente. Recordemos que, milenios después de Heráclito, Jorge Luis Borges precisó de forma deslumbrante: “el río me arrebató y yo soy ese río”, sugiriendo que el yo es el proceso mismo de la conciencia. Entonces, ¿es realmente posible investigar la naturaleza del yo y del propio ser adentrándose en uno mismo por introspección, como al parecer sugieren el fragmento 101 de Heráclito y el oráculo de Delfos? Para bordar sobre este asunto, es forzoso referir al empirista escocés David Hume, imprescindible filósofo de la era moderna. En “*Tratado de la naturaleza humana*” publicado en 1740, Hume relató una de las exploraciones de la propia mente más célebres que se hayan dado a conocer. La traduzco de esta manera:

Por mi parte, cuando entro de la manera más íntima en lo que llamo yo mismo, siempre tropiezo con alguna percepción u otra, sea de frío o calor, de luz o sombra, amor u odio, dolor o placer. Nunca me atrapo a mí mismo sin una percepción, y nunca puedo observar algo más que la percepción... Si, después de una reflexión seria y sin prejuicios, alguien más piensa que tiene una noción diferente de sí mismo, confieso que ya no puedo razonar con él. Todo lo que puedo concederle es que puede tener tanta razón como yo, y que diferimos esencialmente sobre el particular. Quizás él puede percibir algo simple y continuo que llame sí mismo; pero yo estoy seguro que en mí no hay tal principio.

Es patente que Hume niega un yo, un *self*, o un yo mismo, como una entidad discernible mediante introspección, pero también parece evidente y aún palmario, que el pensador escocés es capaz de observar y relatar el flujo de actividades que advierte en su mente. Cuando habla de *percepciones* no sólo se refiere a las escenas del mundo que mira

o escucha, sino a aquello que observa en sí mismo, es decir, a sensaciones de su cuerpo y de sus contenidos mentales, entre los que no descubre a un yo agazapado o sigiloso. En pocas palabras: Hume no es un objeto que Hume percibe cuando penetra “en la intimidad de sí mismo”; en todo caso detecta y relata el flujo de procesos mentales que advierte en su propia mente cuando la explora en un estado paradigmático de introspección y autoconciencia.

Por su etimología, el término *introspección* sugiere un “mirar hacia dentro,” la inspección que una persona lleva a cabo de su fuero interno, lo cual implica la observación encubierta de sus estados y contenidos mentales. Esta metáfora visual conjetura a la mente como “un espacio” personal, íntimo y recóndito, “una morada” en la que es posible dirigir la linterna que emite la luz de la atención para que la persona logre detectar, contemplar o presenciar su vida psíquica y con ello conocerse mejor. Ahora bien, a pesar de lo dicho por Hume, la metáfora de un “ojo interior” que “mira” lo que acontece en la propia mente es engañosa porque la introspección y sus productos son bastante distintos de las percepciones dispuestas por sistemas sensoriales como el visual o el auditivo. Algunos han propuesto la palabra “detección” para significar lo que sucede cuando alguien realiza una introspección sistemática; otros han sugerido que se trata de un monitor peculiar o de un estado de mayor jerarquía del sistema cognitivo. En cualquier caso, por lo dicho hasta ahora, es conveniente distinguir tres ámbitos. Por una parte, se perfila un *objeto de la introspección*, equivalente al contenido mental que una persona detecta en su mente, como puede ser una imagen, un sentimiento, un pensamiento o una intención, por otra está el *instrumento mismo de la introspección*, y finalmente se plantea un agente dotado de un *mecanismo o proceso de observación* que constituye la introspección (Shoemaker, 1968; Schwitzgebel, 2019).

Esta distinción parece indicar que el mecanismo de la introspección no es el equivalente a un ojo de la mente o a una mirada interior, sino que consiste y depende de la atención, una facultad mental primaria y medular. En efecto: la atención es una operación mental que puede dirigirse hacia objetos del mundo externo, a procesos del propio cuerpo o hacia los eventos y estados de la propia mente. Es imperativo entonces analizar cuál es la forma de atención que de manera deliberada se enfoca hacia los movimientos y los contenidos de la mente pues, en contraste con la atención automática y espontánea que opera usualmente en la vigilia, el control de la atención constituye una de las principales características de la agencia, de la introspección, de la autoconciencia y del conocimiento de sí mismo. Esta atención autofocalizada, llamada por Duval y Wicklund (1972) “autoconciencia objetiva,” es la peculiar condición de un sujeto cuando se toma a sí mismo como objeto de indagación. Tanto Myers (1986) como Archer (2003) han propuesto que la introspección implica un autodiálogo de tal manera que

el autoconocimiento resultaría de preguntas y respuestas internas que se generan en el diálogo interior.

En lo que sigue del presente ensayo revisaré varios aspectos, mecanismos, métodos de aplicación y perspectivas de estudio de la introspección y sus implicaciones no sólo para la autoconciencia y la vida personal, sino para la psicología, la neurociencia y la ciencia cognitiva.

LA MIRADA INTERIOR: UN PUNTO DE VISTA REFLEXIVO

El poema titulado “El cántaro roto” del libro *La estación violenta* (Octavio Paz, 1958) inicia así: “La mirada interior se despliega y un mundo de vértigo y llama nace bajo la frente del que sueña:/ soles azules, verdes remolinos, picos de luz que abren astros como granadas.” La voz poética no sólo refiere al mundo impetuoso y fantástico de la ensoñación, sino al soñador que lo contempla. En efecto, la conciencia de sí se suele interpretar como una “mirada interior” de la que los seres humanos disponen para observar, identificar y evaluar lo que ocurre “bajo su frente”, es decir: en su cerebro. La manera de tender esta mirada sin ojos constituye un acto de introspección.

La introspección ha sido ampliamente analizada por investigadores de la mente. Uno de los más certeros y claros fue el destacado psiquiatra y filósofo existencialista germano-suizo Karl Jaspers (1913/1993, páginas 392-393), quien en su texto clásico de psicopatología distinguió tres niveles, fases o facetas de la introspección: (1) la *autoobservación*, cuando el sujeto está consciente de sus propios procesos mentales; (2) el *autoentendimiento*, cuando no sólo nota, sino interpreta lo que pasa en su mente, y (3) la *automanifestación*, cuando expresa los contenidos de estas operaciones, usualmente mediante lenguaje verbal o escrito.

Consideremos a la autoobservación: ¿cómo opera esta extraordinaria capacidad?, ¿entraña a una especie de ojo sin retina que mira dentro de uno mismo e inspecciona su propio cerebro? La respuesta actual a esta última pregunta es generalmente negativa, pues implica a un yo observador que resulta difícil o imposible de identificar y estudiar. William Lycan (1987) sostuvo que la introspección involucra un monitor o un dispositivo de autoescrutinio cognitivo y David Rosenthal (2005) arguyó que estar consciente de un estado mental consiste en disfrutar de un pensamiento de nivel superior sobre ese estado (*higher order thought*: HOT). Si consideramos estas propuestas parecería posible resolver o al menos disipar la división aparente entre un contenido mental y su fantasmal operador como la maniobra de un factor o procedimiento de autoescrutinio dependiente de una organización cognitiva de mayor jerarquía. En consecuencia, la introspección sería un proceso mental/cerebral encubierto, avanzado y privilegiado, y no el acceso misterioso de un yo trascendental y etéreo a sus propios contenidos mentales (Searle, 2004; Díaz, 2007).

Para ejemplificar y valorar mejor estos conceptos en la vida diaria, leamos un relato llano y espontáneo del periodista y escritor español Juan José Millás (2019) sobre una introspección habitual por medio de la cual este autor detecta, interpreta y expresa ciertos eventos que surgieron en su conciencia:

Voy en el autobús (...) observando los tristes edificios de la periferia de Madrid, y de súbito me viene a la memoria la revolución cubana. Vigílate, me digo. Me vigilo, espío mi cerebro para descubrir qué rayos ha desatado esa memoria sin hallar nada que lo justifique. Rarezas de la masa encefálica, pienso, que creemos que es nuestra, aunque tiene zonas que no nos pertenecen.

Un momento clave de esta introspección relatada es ese “vigílate, me digo”, pues expresa la aparición de un estado reflexivo que el autor concibe y verbaliza como un yo capaz de observar la propia mente y al que el escritor habla en segunda y primera persona. La expresión “me digo” utiliza el pronombre en primera persona *me*, con lo cual ocurre un desdoblamiento entre dos instancias propias y privadas: un yo parlante se dirige a sí mismo como si fuera otro, o bien habla a su propia persona figurada. De la misma forma, ese “espíar mi propio cerebro” implica un observador capaz de voltear y atisbar “bajo la frente” para avizorar las operaciones del cerebro, el órgano responsable de la cognición, pues, según esta redacción de Millás, la sesuda viscera parece operar de manera espontánea y automática para generar por su cuenta el tema de la revolución cubana.

El narrador de este parlamento asume varias nociones de su tiempo cultural y científico. Una de ellas es que todo contenido mental debe tener un estímulo desencadenante en el medio y el autor intenta ubicarlo en personas y objetos alrededor sin éxito. El lector del texto podría aventurar que la contemplación de los barrios tristes de Madrid haya propiciado una esperanza revolucionaria y justiciera como la que en su momento inicial encarnó la revolución cubana. Otra idea implícita en el texto asume que el cerebro es el órgano de la cognición y que, cuando el sujeto toma autoconciencia (“de súbito me viene a la memoria”) ejerce una capacidad atribuible a un *sí mismo* (el *self* del inglés), a un agente o un yo, que, una vez presente, puede escudriñar al propio cerebro. En este mismo tenor, el narrador generaliza gráficamente que “hay zonas de la masa encefálica que no nos pertenecen,” lo cual implicaría que la autoconciencia está en algunas partes del seso, mientras que otras discurren por su lado en lo oscuro. Una vez más se plantea una dicotomía entre un observador con el que se identifica el narrador y los contenidos que surgen y cursan en su mente por sí mismos, en este caso el tópico de la revolución cubana.

En momentos de un pasado mucho más remoto un autor tan introspectivo como San Agustín en sus *Confesiones* podría experimentar un suceso similar atribuyendo a su

“alma” lo que Millás atribuye a un observador de su propio cerebro. Pero de acuerdo con los filósofos actuales de la mente, no parece necesario asumir al yo como un ente o un *cogito* cartesiano –un alma, un agente pensante, un yo independiente– que inspecciona a su cerebro, pues de forma más verosímil puede concebirse una función del órgano cerebral capaz de escrutar sus propias funciones. Consideremos esta idea en más detalle, pues no me es del todo transparente, ni está libre de dificultades: propongo que trata de un ejercicio en neurofilosofía.

Volvamos una vez más al modelo de psicología popular que ya hemos planteado. Desde un punto de vista fenomenológico, es decir de acuerdo con su funcionamiento aparente, un proceso consciente consiste en un fluir de actos mentales explícitos, tales como percibir, sentir, pensar, creer, imaginar, soñar, recordar, desear, atender, actuar y tantos otros. Tales actos son experiencias subjetivas usualmente dotadas de una referencia o contenido: aquello que se percibe, se siente, se piensa, se cree, se sueña, se recuerda, se desea, se realiza, etc. Ocasionalmente, aparece en la mente un yo con el que el sujeto se identifica, se trata de un estado de autoconciencia, una forma de conciencia de mayor calibre y cobertura que la habitual porque permite observar e identificar las condiciones, los contenidos y las dinámicas de la propia mente, justamente gracias un proceso y una facultad de introspección. Ahora bien, en vez de la aparición de un yo sustancial, de un homúnculo interior que observa y comenta, el escrutinio de la propia mente puede comprenderse como la operación de un vector de la atención que enfoca los contenidos de la propia mente *conformando un punto de vista reflexivo*.

Entonces, de manera más certera y llana, se puede decir que la introspección es la habilidad de las personas para observar y reconocer sus estados o procesos mentales y albergar pensamientos sobre sí mismas. Nótese que, dicho así, no surge en la mente o en el cerebro un yo, un agente, o un sujeto incorpóreo o virtual, sino que la persona resulta capaz de sentir, modular y expresar lo que ocurre en su mente porque adquiere un estado de autoconciencia. Este modelo de agencia humana elude la idea de que una entidad inmaterial y consciente figonea las actividades mentales o cerebrales del propio individuo, es decir: exorciza aquello que en su “concepto de lo mental” el filósofo analítico Gilbert Ryle denominara, con un sentido peyorativo, *el fantasma de máquina* y varios autores más *la falacia del homúnculo*, ambas nociones heredadas del dualismo mente-cuerpo de Descartes.

Aunque algo hemos avanzado al ubicar a la atención como el instrumento de la introspección deliberada, esta *vuelta de la mente sobre sí misma* mediante la atención dirigida aún puede parecer indefinida si no se especifican formas de practicarla, por lo que será ilustrativo considerar dos tradiciones muy distantes: la plenitud mental de la meditación budista y la epojé de la fenomenología.

ATENCIÓN EN LA MEDITACIÓN

En los últimos lustros se ha difundido el concepto de *mindfulness* en inglés, traducido al castellano como *plenitud mental* o como *atención plena*. Por ser temas relevantes a la introspección y a la autoconciencia, vale la pena escudriñar el trasfondo de esta noción budista, así como su abordaje y aprovechamiento por las ciencias cognitivas. El monje Henepola Gunaratana (1991) de Sri Lanka, afirma que la plenitud mental ocurre siempre que observamos cualquier cosa en detalle y sin conceptos, una forma de concentración a veces espontánea y en otras voluntaria que varía mucho en la vida diaria. Cuando se practica en un régimen formal de meditación introspectiva, involucra el esfuerzo de permanecer alerta para experimentar con la mayor presencia posible cuanto surge en la mente, sean percepciones, emociones, pensamientos, imágenes mentales, intenciones, planes, preocupaciones y demás procesos psíquicos, incluidos los arrobamientos y otros estados inusuales o ampliados de conciencia derivados de una práctica prolongada y penetrante. Dado que el objetivo primario de la meditación introspectiva es desarrollar, fortalecer y profundizar esta capacidad y que al hacerlo se cultiva una observación más clara, precisa y cabal de lo que acontece en la propia mente, la herramienta que se usa y entrena es precisamente la atención introspectiva (Goldstein y Kornfield, 1995).

La doctrina budista afirma que el objetivo de la meditación no es asunto de fe o revelación, sino la depuración mental mediante la aplicación de una atención sostenida y reforzada por medio de técnicas afinadas y ancestrales. Es una doctrina empírica porque se fundamenta en la experiencia más que en la creencia o en la teoría y porque afirma que la práctica metódica y sistemática de la *meditación introspectiva* es el medio idóneo para desarrollar esta destreza. Conforme se refina el instrumento de la atención, se fortalece la autoconciencia y es posible acceder progresivamente a realidades y verdades necesarias para vivir con mayor plenitud, satisfacción y ética. Tal comprensión no es precisamente un conocimiento intelectual, sino una competencia operativa adquirida como resultado de una práctica sostenida, diligente y capacitada, como sucede con la adquisición de diversas destrezas técnicas, deportivas, artísticas o científicas mediante su ejercicio metódico.

La meditación o contemplación es una disciplina rigurosa por medio de la cual se enfoca una mente que se encuentra en un estado disperso. Consiste en aplicar un esfuerzo constante para estar presente y atender a alguno, varios o cualquier contenido de conciencia. Pero esto no se logra fácilmente, pues la atención no entrenada es indómita: se dispersa y se pierde constantemente. Una y otra vez es necesario recordar la tarea y redirigir la atención al objeto estipulado por la técnica, que suele ser alguna sensación corporal tan simple y constante como la respiración, para posteriormente expandirse hacia otras sensaciones, hacia las emociones, los

pensamientos, los recuerdos y demás procesos mentales. Con la práctica se fortalece una atención deliberada y sostenida que hace posible una concentración más constante, una inspección más certera y una perspectiva más diáfana.

La práctica de la meditación implica un gran esfuerzo y una paciencia creciente muchas veces en condiciones incómodas y fastidiosas, sobre todo en los arduos y largos retiros emprendidos para poner en práctica la técnica y optimizar sus alcances. Es relevante mencionar que en ese espacio amplificado que proporciona el ejercicio de la técnica en una condición de aislamiento, silencio y recogimiento, se facilita la emergencia de memorias y dificultades personales amargas, penosas o confusas. Los mismos temas y capas más profundas de conflicto y sufrimiento resurgen una y otra vez sobre asuntos que parecían resueltos y archivados. La antigua tradición y diversas evidencias científicas recientes confirman que estas prácticas permiten el desenvolvimiento y la resolución de conflictos (Epstein, 1999; Sedlmeier et al, 2012). Ahora bien, es interesante anotar que, a diferencia de las técnicas psicoanalíticas, la meditación introspectiva instruye en no detenerse en los contenidos, emprender su interpretación ni entretenerse en la vivencia afectiva. La disciplina consiste en regresar al objeto de la atención independientemente de que tan atractivos, dolorosos o interesantes resulten tales contenidos, los cuales, cuando aparecen, deben ser experimentados con la misma presencia, claridad y desapego que cualquier contenido mental, sin intervención, identificación o rechazo. De esta forma, en la tradición budista se refiere que el proceso se desenvuelve en un ritmo propio, permitiendo el progresivo surgimiento y desenredo de sus raíces.

Cuando se practica de manera prolongada, disciplinada y diligente, la concentración meditativa tiene importantes y profundos efectos cognitivos y comportamentales. El tratar de permanecer consciente de la experiencia actual, aplicando momento a momento una actitud alerta, relajada y sin prejuicios, conlleva a un avance de la autoconciencia porque la dirección y el sostén de la atención se ejercen necesariamente en ese estado. De esta forma, el ejercicio permite la observación y la comprensión “directas” del objeto, al tiempo que auspicia calma y ecuanimidad. El proceso estabilizador puede conducir a momentos de absorción embelesada, referidos como *samadhi* en sánscrito o como *satori* en japonés. En tales condiciones se advierte el objeto o el contenido mental desprovisto de conceptos, prejuicios o barreras de cualquier índole y se afirma a veces que se experimentan estados de conciencia sin contenidos.

La propuesta del budismo es incitante, pues formula que una atención hábil, diligente y concentrada permite una comprensión creciente de la existencia y en consecuencia una liberación del sufrimiento intrínseco a ella. Se afirma que éste es el sendero de la sabiduría y el objetivo de la *iluminación*, pues esta depende del *alumbramiento* que proporciona la mentalidad adquirida en la práctica meditativa. Estos conceptos y métodos han hecho del budismo una en-

señanza atractiva no sólo para personas interesadas en fortalecer sus propias facultades y acervos, sino también para la ciencia cognitiva de tal forma que en las últimas décadas se ha generado evidencia creciente de los efectos psicológicos y cerebrales de la meditación a largo plazo.

En efecto, Grossman et al. (2004) han resumido la evidencia empírica de que la práctica de plenitud mental reduce el estrés y tiene otros efectos saludables. Además de esto, al ser comparados con principiantes o individuos que no meditan, los meditadores experimentados presentan diferencias en varias regiones del cerebro involucradas en la valoración de estímulos externos, tales como la amígdala y una mayor independencia funcional del cíngulo anterior y de la corteza prefrontal, zonas involucradas en la atención y la autoconciencia (Hölzel et al., 2011). Se ha encontrado que la conectividad cerebral está más integrada en meditadores experimentados, lo cual facilita el intercambio de información entre diferentes áreas del cerebro y puede explicar en cierta medida la mejoría reportada en la cognición. En un meta-análisis de investigaciones científicas seleccionadas por estar bien diseñadas, Fox y colaboradores (2014) mostraron que la meditación practicada por tiempos largos modifica la morfología de áreas del cerebro claves para la autoconciencia (como el polo frontal), la conciencia del cuerpo (la corteza sensorial y la ínsula), la consolidación de la memoria (el hipocampo), la regulación emocional (el cíngulo anterior y la corteza orbitofrontal) y la comunicación interhemisférica (el cuerpo calloso).

Si bien la meditación produce estos cambios significativos de orden fisiológico, cerebral, conductual y psicológico, queda mucho camino para comprender más a fondo los mecanismos neurocognitivos involucrados. Uno de los estudiosos más activos y entusiastas de las técnicas de la *atención plena* es Jon Kabat-Zinn (2007) nacido en 1944 y a quien se debe una ingeniosa metáfora: “no puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear.” En un artículo de 2019 este médico neoyorkino vaticina un renacimiento cultural causado por la mejor comprensión de la mente, el *self* y la corporalidad, cuyo sostén sería la difusión de la práctica y el estudio científico de las técnicas de meditación y los efectos de la atención plena. A pesar de que las prácticas introspectivas formales en efecto parecen redundar en un beneficio tanto personal como social, en nuestro tiempo sombrío un avance generalizado de la autoconciencia se antoja difícil.

Pasemos ahora a examinar brevemente a la fenomenología, una tradición filosófica centroeuropea de raigambre cultural y ubicación geográfica muy distintas a las del budismo, pero que también proporciona información relevante sobre la introspección y la atención autodirigida.

EPOJÉ EN LA FENOMENOLOGÍA

La orientación filosófica que adoptó el nombre de *fenomenología* se desarrolló en Alemania y Francia a fines del siglo

XIX y principios del XX. Esta escuela afirmó la exploración de la conciencia mediante un método riguroso que su propio fundador, Edmund Husserl (1859-1938), distinguió de la psicología académica y de la técnica utilizada en el laboratorio de psicología experimental de Wundt, quien fue su maestro en etapas formativas. Husserl consideró que la introspección usada en la academia y la investigación empírica sólo podría explorar eventos individuales y privados, en tanto que él pretendía aproximarse a verdades universales y esenciales sobre la conciencia y la vida mental. En un amplio análisis sobre este método, Christopher Gutland (2018) argumentó que la fenomenología, lejos de oponerse a la introspección, intenta refinarla para hacerla sistemática o incluso científica. Veamos y valoremos sus razones.

Husserl reafirmó que la experiencia siempre le ocurre de manera particular y privada a un sujeto, lo cual constituye precisamente su carácter subjetivo: aquello que es inherente y está limitado a un sujeto. Mediante la introspección se conocen los procesos mentales no como postulados, inferencias, deducciones o hipótesis, sino de forma directa e intuitiva. Es decir, la introspección genera conocimientos, juicios o creencias acerca de los procesos o eventos que ocurren en la propia mente. Husserl asume tres principios para fundamentar su fenomenología: (1) existen leyes implícitas que gobiernan los estados y procesos conscientes de los seres humanos, (2) esos estados y procesos le ocurren a un sujeto y (3) estas dos condiciones pueden ser detectadas y analizadas por introspección sistemática. El pensador alemán determina un requisito técnico necesario para que la introspección se convierta en un instrumento apto para revelar leyes universales del funcionamiento mental. Su método no demanda que el practicante de la fenomenología olvide sus creencias sobre los objetos y contenidos de su propia experiencia y la conformación del mundo, sino que las localice para tenerlas presentes y poder deslindarlas de las observaciones. De esta manera, la *epojé* consiste en tomar conciencia de los elementos que condicionan la observación, factores de los que el sujeto usualmente no se percata o no toma en cuenta, pero que determinan las formas y los contenidos de la conciencia. Con la práctica en la *epojé*, el fenomenólogo entrenado podrá aparcar sus consideraciones y creencias sobre el objeto, sobre la totalidad de sus procesos mentales o incluso sobre su concepción del mundo, lo cual desemboca en lo que Husserl llama *fenomenología trascendental*, la manera de aprehender el fenómeno en sí mismo poniendo en suspenso los juicios que se refieren a los objetos y al aparente yo como observador de ellos. De esta manera considera posible obtener una evidencia directa de lo que es la conciencia y su relación con el mundo de los objetos.

Aunque la fenomenología de Husserl asume que no es posible observar y reportar todo lo que ocurre en la mente, sí afirma que la introspección metódica y sistemática permite detectar las condiciones en las que ocurren los fenómenos conscientes. El fenomenólogo desea y pretende ex-

perimentar sus procesos mentales de una manera más clara, precisa y detallada, para lo cual no sólo debe percatarse de los objetos o contenidos que ocurren en su mente, sino las condiciones que hacen esto posible, por ejemplo, el papel que juegan las nociones implícitas de tiempo, espacio o causalidad. Este requerimiento plantea dos condiciones a la autoobservación: la dirección deliberada de la atención y la reflexión consciente. Ambas destrezas requieren de autoconciencia, pues la introspección no es un estado habitual de la mente, sino una forma de detección volitiva.

En este punto se advierte una interesante coincidencia entre la epojé de la fenomenología y la contemplación del “objeto desnudo” de la tradición budista. El concepto budista de *sunyata* significa literalmente el vacío o la vacuidad de una percepción alcanzada sin los prejuicios, creencias o nociones que normalmente se ligan al objeto o a la conciencia. En tales condiciones se percibe lo que está allí, tal y como está dado. Más que una *representación* mental, parece plantearse una *presentación directa* en la mente. En suma: la epojé es una puerta de entrada y acceso a las cosas, una deliberada contención de las creencias y conceptos para penetrar en significados nuevos y más auténticos.

Según una conocida tesis de Kant, la apariencia de las cosas, lo que considera el *fenómeno*, es todo lo que podemos percibir y saber de un objeto o proceso del mundo, pues su naturaleza real, el *noumeno* o “la cosa en sí”, permanecerá oculta a la mente e inaccesible al conocimiento. Husserl, en cambio, propone que el mundo verdaderamente se presenta en los fenómenos mentales, aunque estos varían mucho de acuerdo a cómo son experimentados. Sólo una introspección metódica implementada mediante la epojé será capaz de detectar no sólo la apariencia de un objeto, sino las condiciones, circunstancias y marcos en los que ocurre. Esto último se logra mediante la aplicación de una atención dirigida y sostenida, de una reflexión deliberada y de una epojé que puede llegar a ser trascendental. Entonces, en este estado depurado de introspección, será posible alcanzar “la cosa misma” —o sea percibir su verdadera naturaleza— mediante una “reducción” de la descripción de un objeto a la experiencia directa de ese objeto. En este punto Husserl parece retomar y profundizar planteamientos de Fichte y de Maine de Brian, pioneros de la filosofía del yo en la tradición europea. En suma, la fenomenología de Husserl requiere una introspección entrenada y elaborada que pone a la conciencia, a sus características y a sus contenidos como objetivo de la investigación.

La metodología de la introspección fenomenológica se valora actualmente en las ciencias cognitivas para determinar su aplicación para el estudio de la autoconciencia, en especial de sus características cognitivas y fundamentos neurológicos. En este marco se inscriben propuestas como la neurofenomenología de Varela (1996) y el método narrativo (Díaz, 2013).

Veamos ahora dos procesos mentales de naturaleza introspectiva que han sido estudiados en investigaciones empíricas por las ciencias cognitivas y analizados por la

filosofía de la ciencia y de la mente: la metacognición y la autorreflexión.

METACOGNICIÓN: PENSAR SOBRE EL PENSAR

Metacognición es un término propuesto a finales de los años 70 para indicar el conocimiento que un sujeto deriva de sus propios procesos mentales, idea a veces simplificada como *pensar sobre el pensar*. La noción original involucraba una representación mental de la propia representación mental, de allí la aplicación del prefijo *meta-* (Flavell, 1979). Los propugnadores del concepto consideraron a esta capacidad una forma de atribución que el sujeto hace sobre sus propias operaciones mentales, pues consistiría en evaluar la propia mente, en especial los procesos involucrados en el conocimiento; de tener conocimiento sobre el propio conocimiento.

Con el tiempo, la metacognición se consideró más puntualmente como una forma de autoobservación y autoevaluación que opera de forma natural y espontánea durante el aprendizaje, el desempeño de tareas y el uso de estrategias. Las operaciones metacognitivas implicarían el monitoreo de la planeación, la comprensión de la adquisición y el uso de conocimientos prácticos. En este sentido, la metacognición consiste en un tipo de autoevaluación que posibilita a la persona predecir sus tareas cognitivas, por ejemplo, cómo resolver un problema o cómo recordar los datos que almacena en la memoria para emplearlos en una nueva situación particular. Estas tareas implican capacidades para evaluar la validez de lo que la persona recuerda, supone, discierne o define, lo cual no sólo involucra razonamientos lógicos y prácticos, sino creencias, sentimientos y otras facultades mentales (Beran et al. 2012). El tema así acotado ha cobrado actualidad en diversas aproximaciones pedagógicas y de aprendizaje.

Esta forma de metacognición se logró evaluar mediante pruebas psicológicas que miden la precisión en el rendimiento de ciertas tareas y el grado en el que el sujeto está consciente de su éxito o fracaso. Al aplicar estos métodos, fue posible estudiar algunos de los fundamentos cerebrales de la metacognición y se encontró que la corteza prefrontal lateral es crítica en la precisión de juicios de retrospectiva del desempeño y la corteza prefrontal medial está involucrada en juicios prospectivos (Smith, Shields y Washborn, 2003; Fleming et al., 2010). Estas regiones interactúan con el cíngulo y la corteza de la ínsula para organizar juicios del desempeño. Vemos así que el mecanismo central de la metacognición parece ser la evaluación de los propios mecanismos mentales, en especial de los procesos cognitivos que involucran al conocimiento como producto y al acto o mecanismo del conocer como operaciones cognitivas. En este caso es importante establecer si la autoevaluación requiere que el sujeto tenga una representación de los procesos que evalúa o bien se trata de una operación cognitiva más directa.

Joëlle Proust (2014), profesora de la Escuela Normal Superior de París, se ha vuelto una autoridad sobre la metacognición y la autoconciencia como propiedades fundamentales de las personas en tanto se instauran como agentes cognitivos. En efecto, la *doctrina evaluativa* de esta autora requiere que la metacognición se origine como una función ejecutiva, es decir que implique una decisión activa por parte del agente para evaluar sus procesos mentales. En este sentido propone específicamente que un agente cognitivo debe ser capaz de realizar dos operaciones metacognitivas fundamentales en función del tiempo: (1) el agente evalúa *prospectivamente* o de antemano si una tarea que enfrenta es o no soluble de acuerdo a sus conocimientos, a las herramientas que posee y a las circunstancias de espacio y tiempo en las que se encuentra y (2) el agente evalúa *retrospectivamente* el éxito o fracaso de las acciones que emprendió y aplicó, lo cual le permite moldear con mayor eficiencia las que requiera utilizar en el futuro.

Con base en evidencias empíricas sobre la conducta y la cognición animal, sobre el desarrollo de la cognición en infantes humanos y sobre las funciones cerebrales, Proust (2019) afirma que los agentes cognitivos pueden perseguir objetivos de conocimiento e información y monitorearlos sin tener una representación de alto orden de ellos, como lo postula Rosenthal (2005) y define a esta forma de actividad mental en inglés como *procedural metacognition*: una metacognición basada en procedimientos. Podemos expresar adecuadamente esta operación en castellano como *metacognición procesal* porque dependería de una actividad o de un proceso en marcha y no del desdoblamiento de una representación observada por un hipotético yo. Esto quiere decir que el sujeto juzga si las posibilidades con las que cuenta para atacar un problema y resolver una tarea son reales y eficaces. La identificación de las posibilidades y condiciones necesarias para obtener una meta implica el reconocer los mecanismos para controlar las acciones tanto mentales como motoras. De esta manera Joëlle Proust (2019) considera que en la mente humana se generan *normas epistémicas de alto orden* para guiar las decisiones y para aplicar el conocimiento con lo cual justifica la metacognición procesal o de procedimiento.

En la vida diaria las personas suelen tomar diversas decisiones sobre cómo tener certeza sobre sus propios juicios. Es ésta una forma de calibración metacognitiva que implica tanto operaciones internas del agente como evaluaciones de la situación y circunstancias externas. Tales certezas se convierten en estrategias y son éstas las que disparan ciertas acciones. De acuerdo con las circunstancias, el sujeto puede decidir si debe usar una certeza y una estrategia o no hacerlo, lo cual involucra el ejercicio de facultades tanto ejecutivas como morales. Comento un ejemplo cotidiano que ofrece la propia Proust: supongamos que una persona no encuentra la lista de compras al llegar al mercado e intenta aplicar los medios cognitivos necesarios para recordarla en

el tiempo presente, pues quiere satisfacer ciertas necesidades hogareñas y aprovechar el tiempo. La persona emplea normas de precisión, verosimilitud, coherencia que por su historia vivencial ya están incorporadas en su forma de pensar y de resolver problemas cotidianos, normas que son metacognitivas pues ya están configuradas en el procedimiento que emplea. En último término este tipo de cognición depende de un sistema cognitivo fluido destinado a detectar posibilidades epistémicas y cuyo objetivo es constituir guías y normas para la acción eficiente, es una propiedad de la inteligencia dinámica sometida al aprendizaje.

El sujeto adquiere certezas y juicios sobre sus propios procesos mentales y los establece como genuinos, verdaderos y eficientes en diversos grados, muchas veces de maneras que no son conceptuales, es decir que no se basan en razonamientos verbales. Los agentes cognitivos pueden equivocarse tanto en la construcción de estas normas como en su aplicación y este reconocimiento forma parte de la capacidad para resolver múltiples requisitos de la vida diaria y también para tomar decisiones trascendentales. El tener conciencia de haber actuado mentalmente, de haber realizado tales o cuales operaciones cognitivas, posibilita al agente para juzgar sus estrategias y con ello para desarrollar creencias válidas sobre su agencia mental, lo cual es parte esencial de la metacognición.

Es verosímil plantear que estas estrategias y creencias formen parte de la identidad cuando el sujeto las valora como logros, posesiones o características propias y así la metacognición procesal puede constituir una herramienta de la autoconciencia y un rasgo de la individualidad. La metacognición es una de las herramientas o capacidades propias de la autoconciencia en el sentido de que la autoevaluación es un proceso suyo recursivo o reflexivo. Es posible que el aparato mental humano tenga tanto la capacidad para representar los propios procesos mentales, para *pensar sobre el pensar*, como también la capacidad de desarrollar esquemas para la aplicación del conocimiento, para *aprender a pensar* como una destreza que depende de la inteligencia fluida.

AUTORREFLEXIÓN Y CEREBRO

La facultad de autorreflexión es un instrumento clave de la mente consciente y sus analistas más dedicados le conceden la mayor importancia para desarrollar un autoconocimiento certero. Sin embargo, una autorreflexión crítica enfrenta problemas, porque la mente humana y su aparato cognoscitivo tienen deficiencias y trabas que impugnan la posibilidad de autoconocimiento fiable como resultado de una introspección incidental o incluso de una introspección entrenada. Por ejemplo, es notorio que los seres humanos tienen impedimentos y restricciones para detectar o para admitir hechos que repulsan a su ego o cuestionan la identidad

asumida ypreciada de sí mismos. Es necesario aceptar este inconveniente porque toda representación mental, como las imágenes mentales, las ensoñaciones, las representaciones lingüísticas, los modelos científicos y demás maquetas, parangones o modelos, no son duplicados o copias fieles de una realidad que dista de ser estable y trascendente. Toda representación es necesariamente parcial e incompleta y depende de múltiples factores que la limitan y pueden alterarla. Es probable que la representación de sí mismo sea una de las más endeables, pero también es posible que sea de las más perfectibles, como indican la meditación introspectiva, la epojé fenomenológica, la metacognición procesal o la depuración de los métodos introspectivos en las ciencias cognitivas que estamos repasando.

Más allá de que el sujeto minimice, transforme o rechace todo aquello que cuestione su identidad personal asumida, a una especie de yo o ego oficial, existen otros obstáculos que dificultan o evitan una autorreflexión diáfana y precisa. En general las personas desconocen en gran medida su vida mental ordinaria y cotidiana; es decir, no están conscientes en todo momento y en todo detalle de los pensamientos, imágenes o emociones que transcurren en su mente. Normalmente, el flujo de contenidos mentales se desarrolla en buena medida por sí mismo, impulsado por motivaciones, deseos, asociaciones y otros eventos que usualmente acontecen en los linderos de la conciencia o no son plenamente explícitos: a este proceso se le denomina a veces *divagación mental*. Sucede además que cuando la persona se perca del flujo de conciencia, del río de información y de los eventos que transcurren en su mente sin mayor contribución de la voluntad, los contenidos cambian, cesan o desaparecen. En efecto, en el momento en que el sujeto adquiere conciencia de sí mismo, por ejemplo, de que está pensando o imaginando tal o cual cosa, este contenido se esfuma, se retiene o se encauza conscientemente, con lo cual su flujo y procesamiento automático desaparece. Además, cuando el sujeto se hace consciente de sus contenidos mentales, con frecuencia se instala una autorreflexión crítica en pensamientos como los siguientes: “¿por qué estoy pensando esto?”, “esta fantasía me es ajena y abominable, ¿por qué surge?”, “si sigo por este camino voy a terminar mal”, “debo reflexionar sobre cuestiones relevantes, en vez de perder el tiempo en esto”, “me fastidia esta tonada en mi cabeza” y un interminable etcétera. Es importante notar que este tipo de reflexiones son en cierta forma infalibles, pues el sujeto detecta clara y certeramente que tiene tales y cuales temas o contenidos en su mente y reacciona a ellos de acuerdo con la representación aceptable que tiene de sí mismo, en especial con su paleta asumida de objetivos y valores.

Otra zona nebulosa de la autoconciencia se refiere precisamente a las causas y razones que el sujeto tiene para realizar juicios morales, pues, si bien la persona aduce o recurre a ciertos valores racionales para emitir tales juicios, no siempre puede fundamentar sus razones para sostenerlos. Para lograr

justificar sus juicios, a veces apela a códigos establecidos en su cultura y asumidos como propios, pero la manera como ha estructurado su identidad en referencia a estos códigos o normativas suele permanecer inadvertida o borrosa.

Dada la opacidad de los procesos que intervienen, es necesario valorar la autoobservación de la mente para implementar una introspección más certera y llegar a procedimientos de autorreflexión más válidos. Esto se requiere para aquilatar la propuesta que estamos favoreciendo de que el yo corresponde a la autoconciencia o a la representación que tiene un individuo de sí mismo, pues implica que esta autorrepresentación estaría incompleta y sesgada o sería francamente falsa. La autorreflexión será entonces el instrumento exploratorio de esa realidad compleja e inmediata que es la constitución corporal, psicológica, social y moral que conforma la propia identidad personal. La depuración del instrumento de la autorreflexión podrá redundar en una observación más clara y en una reconstrucción más segura. En este sentido es preciso reiterar que la autoconciencia, lejos de constituir un sistema diáfano y ordenado de nociones racionales sobre lo que es o cómo es el individuo que la detenta, es un proceso multifacético y dinámico que transcurre en el tiempo y las circunstancias en diferentes niveles de precisión, claridad y acceso. No parece existir un núcleo sólido o una identidad esencial con los que el sujeto pueda definirse y por esta causa la introspección autorreflexiva no resulta en el descubrimiento de una naturaleza personal definida e inmutable, aunque es posible para la persona detectar rasgos vigentes de su personalidad, tendencias, motivaciones o facultades útiles para tomar decisiones favorables e ir depurando su individualidad.

En un libro del 2016, el filósofo de la mente Ted Parent desglosó las opacidades de la mente humana que impiden o dificultan una autorreflexión válida, e intentó formular algunas estrategias para disiparlas. Por ejemplo, para conocer y juzgar aquellos contenidos de la mente que desea evaluar, el sujeto necesita detectar y determinar el pensamiento que debe juzgar o, lo que es lo mismo, saber explícitamente cuál debe ser el contenido de su juicio. Además de esta metacognición, debe saber cuál es la actitud que tiene hacia ese pensamiento o contenido, pues múltiples actitudes lo empañan o modifican, como son las derivadas del deseo, la duda o la negación. Este requisito remite a la epojé de la fenomenología de Husserl en el sentido de que el sujeto necesita conocer y marginar o poner entre paréntesis sus opiniones y consideraciones sobre el hecho que pondera para lograr un juicio más certero.

En el terreno específico de la investigación cognoscitiva parecen distinguirse dos modelos de la autoconciencia que opera durante la introspección y la autorreflexión: (1) la autoconciencia implica una representación de la propia mente, un desdoblamiento y realización de jerarquía superior que observa y evalúa los propios procesos mentales; (2) existe un modo de procesamiento de la información que mo-

nitorrea y conduce la reflexión por ciertos cauces de acuerdo a un conjunto de reglas aprendidas y aplicadas como eficientes. Para valorar esta cuestión, la neurociencia proporciona algunos datos sobre cómo el cerebro implementa los procesos de la autorreflexión que favorecen ambos modelos. Por ejemplo, cuando los sujetos voluntarios sometidos a estudios de imágenes cerebrales (resonancia magnética o tomografía de positrones) se encuentran sin realizar tarea alguna, relajados y con los ojos cerrados, es decir, cuando se desenganchan del mundo externo y divagan o dejan transcurrir libremente su propio flujo de conciencia, se activa una red de zonas cerebrales llamada *default mode network* en inglés, y que traduzco desde hace tiempo como red basal. Se ha comprobado que dos regiones claves de esta red, la *corteza prefrontal medial* y la *corteza parietal medial*, se activan específicamente cuando la persona reflexiona sobre sí misma y también forman parte del llamado “cerebro social” involucrado en la representación de otras personas y las relaciones del sujeto (Wagner et al, 2012; Moran, Kelley y Hetherington, 2013). La primera de las dos zonas mencionadas es la región más grande de la corteza prefrontal humana, es la más profusamente conectada con otras zonas y tiene mayor densidad de espinas dendríticas que la zona equivalente del cerebro en otros primates. Estas zonas podrían constituir un nodo fundamental para recibir información y para modular las operaciones cognitivas de otras zonas, con lo cual podrían desempeñar algunas funciones de la autoconciencia operativa, tanto de la reflexiva, como de la ejecutiva.

REQUISITOS METODOLÓGICOS, ANAMNESIS

La mayoría de las disciplinas científicas emplean procedimientos cuyo instrumentos y objetos de investigación pueden ser observados y analizados públicamente por cualquier investigador adecuadamente entrenado. En la filosofía de la ciencia se considera que este tipo de escrutinios y mediciones constituyen “métodos en tercera persona” implicando que pueden y deben ser corroborados por otros estudiosos: son hechos y procedimientos objetivos y públicos, uno de los requisitos obligados del método científico de acuerdo con la tradición empírica. Ahora bien, desde los orígenes de la psicología y la psiquiatría, la introspección se ha utilizado en la clínica y en experimentos cognitivos de varios tipos. Estos recursos se catalogan como “métodos en primera persona” porque el procedimiento y el objeto en estudio en parte son privados y directamente accesibles sólo para quien realiza la introspección. Ejemplos de métodos en primera persona son las experiencias de sufrimiento o dolor que expresan los enfermos en la clínica médica, psiquiátrica y psicológica, o los informes puntuales sobre la experiencia sensorial, como la diferencia en la intensidad de una sensación obtenida en experimentos de psicofísica.

La introspección metódica fue utilizada en el primer laboratorio de psicología por Wilhelm Wundt y sus alumnos en el último tercio del siglo XIX y los primeros lustros del XX. Los sujetos entrenados en las técnicas introspectivas fueron considerados aptos para informar sobre sus procesos mentales en protocolos que usualmente incluían la resolución de un problema. De esta manera era posible analizar los procesos mentales empleados, tal y como eran reportados por los sujetos experimentales. Es interesante considerar cómo logró prosperar la técnica introspectiva durante una era científica fuertemente influida por el positivismo, que desdeñaba todo lo subjetivo, y en la misma la cultura germánica donde se generó esa doctrina. La respuesta estriba en la confianza que se otorgaba a los científicos entrenados para informar en forma supuestamente objetiva sobre sus procesos mentales, porque habrían dominado la esencia misma del método científico positivista y que consistía en realizar una observación imparcial libre de prejuicios y de sesgos (Ayer, 1959/1978).

Sin embargo, las técnicas introspectivas de Wundt y sus colaboradores fueron criticadas y no se generalizaron. Esto sucedió a partir de una controversia suscitada entre dos grupos de investigadores formados en la escuela de Wundt en referencia a si la solución de problemas requiere o no de imágenes mentales. Esta falta de coincidencia de datos obtenidos con la misma técnica fueron las razones que John B. Watson, el padre del conductismo en la psicología, empleó desde 1913 para catalogar a la introspección como un procedimiento no científico (Klein, 1984). Este ataque también se apoyó en una posición teórica *antimentalista* muy propia del conductismo y que condujo a Watson y posteriormente a su discípulo Skinner a proclamar a la psicología como la ciencia de la conducta y no como la ciencia de la mente.

A pesar del éxito de esta crítica en la psicología experimental y en la metodología, la introspección se siguió utilizando de varias maneras. La psiquiatría clínica continuó explorando las conciencias ajenas mediante el “examen mental,” consistente en una entrevista sistemática que constituye un “método en segunda persona,” por el cual un psiquiatra o psicólogo entrenado interroga a un paciente para detectar y evaluar sus procesos y estados mentales. La introspección es necesaria por parte del sujeto de la exploración quien, en respuesta a las preguntas de su interlocutor, examina y declara estados y procesos que ocurren en su propia mente, por ejemplo, si “oye voces” o “cree que le persiguen.” Este procedimiento sigue constituyendo la base del diagnóstico en la psiquiatría, en la psicopatología y en varias instancias de la medicina clínica que dependen en gran medida de la *anamnesis*, es decir de la introspección y la recolección por parte del paciente, recabadas por un especialista con fines diagnósticos.

El uso de la introspección ha sido abundante en la investigación clínica de la mente no sólo para desarrollar teorías o hipótesis, sino para obtener información que permita evaluar cómo funciona el aparato psíquico y realizar interpretaciones

clínicas sobre la salud o enfermedad mental. Es verdad que estos procedimientos no se ajustan plenamente a un método científico en tercera persona definido o riguroso y que los académicos y los clínicos lo practicaron de maneras muy distintas, según su destreza, entendimiento, perspectiva teórica y expectativa doctrinaria por generaciones. Como estamos repasando ahora, en tiempos recientes han ocurrido intentos de lograr una aproximación más sistemática a la introspección que incluye un análisis de los problemas inherentes a su ejercicio. Para ello ha sido necesario examinarla críticamente como posible recurso metódico en las ciencias de la mente, la conducta y el cerebro. Repasemos este cometido.

Una objeción tradicional a la introspección es su carácter privado. Aunque esta característica parece indiscutible, las investigaciones actuales intentan aplicar protocolos estrictos y mesurables mediante la comparación de los resultados entre muchos sujetos experimentales. El replicar y verificar estos datos no resulta más difícil para estos estudios que para otros procedimientos de la psicología experimental (Howe, 1991) y el psicólogo cognitivo candiense Adam Paivio (1975), autor de la teoría dual para el procesamiento imaginativo y verbal de la información, califica a esta metodología con el nombre de *neomentalismo*.

Otra crítica frecuente argumenta que la introspección interfiere con el proceso básico y habitual de la mente, de tal manera que sería imposible realizar una observación de los contenidos y procesos mentales sin modificarlos. Es así que, en alguno de sus momentos de gran lucidez, el poeta y pensador francés Paul Valéry escribió lo siguiente: “Estos pensamientos que escribo no son los pensamientos que tengo.” La sagaz observación introspectiva plantea que el pensamiento primario, el que tiene lugar espontánea y directamente en la mente, no es necesariamente de naturaleza verbal o bien que, aun si emplea y procesa palabras en la mente, el pensamiento no se presta a ser correctamente detectado y fielmente expresado por el sujeto. Esta posibilidad no se puede rechazar y es necesario conformarse con la expresión verbal de quien realiza la introspección, pero con salvedades y requisitos. Diversos autores que han analizado reportes introspectivos han concluido que la vida mental privada se presta a la expresión verbal sea en forma espontánea o en sujetos entrenados en la introspección a la manera de la fenomenología o la meditación budista.

En mi libro *La conciencia viviente* (Díaz, 2007) hace unos lustros revisé detenidamente el tema de la introspección como herramienta para investigar los procesos mentales conscientes y llegué a la conclusión de que los informes introspectivos en primera persona no son datos científicos cuando se profieren en la vida cotidiana, como sucede cuando una persona le expresa sinceramente a otra, a una audiencia, a un terapeuta, o en un diario íntimo sus pensamientos, emociones, sueños o intenciones. Pero los informes pueden llegar a ser de utilidad científica dependiendo de los métodos que se empleen para obtenerlos, expresarlos y analizarlos. De

esta manera, los recuentos en primera persona sistemáticamente estructurados y adquiridos en condiciones controladas constituyen datos crudos que en su forma de expresiones no verbales y verbales pueden someterse a codificación sistemática de gestos, voces y contenidos, acuerdo entre evaluadores, análisis cuantitativo, tratamiento estadístico, representación gráfica y divulgación por los medios habituales de la ciencia. La llamada por Dennett (1991) “heterofenomenología” es una propuesta metodológica en este mismo sentido.

Este tipo de informes se utilizan con frecuencia para llevar a cabo experimentos en las ciencias cognitivas, la psicobiología o la neurociencia. Tales métodos constituyen fuentes de información y datos para elaborar modelos de la estructura no sólo de ciertos procesos conscientes, sino de la autoconciencia misma, pues los informes verbales de lo que acontece en la propia mente requieren que el sujeto realice una introspección deliberada, es decir de una reflexión sobre sus propios procesos mentales y una expresión verbal consecuente. En suma, si bien las metodologías en tercera y primera persona se han considerado incompatibles o lejanas, desde hace unos lustros se tienen como complementarias, en especial cuando se combinan en protocolos y procedimientos en segunda persona (Weger, Wageman, Tewes, 2019; Díaz, 2020).

Para finalizar este capítulo, examinaré con mayor detenimiento los requisitos y los problemas metodológicos que surgen al emplear los informes introspectivos en primera persona, en particular las condiciones necesarias de la autoconciencia para producirlos

DIGO LO QUE PIENSO: ¿FALSO O VERDADERO?

Las personas frecuentemente expresan lo que sienten, piensan, creen, sueñan, recuerdan o desean en palabras dichas o escritas y estos parlamentos configuran una forma ancestral, básica y corriente de comunicación humana. Desde el punto de vista de la ciencia, en particular de la lingüística, estos discursos naturales sin duda son muestras valiosas del lenguaje utilizado en diversos sectores y poblaciones, pero son muy variables y poco sistemáticos para ser considerados un registro confiable de lo que acontece en la mente de quien los emite (Chomsky, 1965). Mucho depende de que tan fidedignas sean tanto la introspección necesaria para detectar estados y procesos mentales propios, como para elaborar discursos introspectivos en palabras y conceptos en el uso cotidiano del lenguaje (Barlow y Kemmer, 2000).

Es posible dudar de la expresión verbal introspectiva por varias razones, pues quien informa lo que sucede en su mente puede mentir deliberadamente o equivocarse debido a una incapacidad, a una inadecuada comprensión del significado de las palabras, a una dificultad en la articulación verbal o al hecho de que los eventos mentales sean demasia-

do veloces o poco claros para ser reconocidos y puestos en palabras. Incluso los informes verbales de experiencias tan ostensibles como son los sueños, los dolores o las emociones pueden estar sesgados de diversas maneras, como aquellas a las que el filósofo de la mente Daniel Dennett (1991) denomina *ediciones estalinistas* o *ediciones orwellianas* de la conciencia, fallas no deliberadas de la percepción o de la interpretación respectivamente. En un sentido similar se puede agregar que uno de los postulados centrales de la teoría psicoanalítica es que los individuos no tienen acceso directo y completo a sus deseos, creencias, recuerdos, emociones o decisiones, por el hecho de estar en alguna medida secuestrados de la conciencia.

Otro reto al informe introspectivo concierne a la estructura de la propia autoconciencia. En efecto, Thomas Nat-soulas, psicólogo emérito de la Universidad de California, argumentó en 1993 que el informe verbal de una experiencia privada, como puede ser el de un simple dolor de muelas, no podría ocurrir si la persona no posee una “conciencia de segundo orden” de haber experimentado este dolor, donde la conciencia de segundo orden sería la propia descripción verbal de la experiencia. Esta conciencia de segundo orden coincide con la distinción realizada por Karl Jaspers entre la autoobservación, el autoentendimiento y la automanifestación de lo que ocurre en la propia mente, como ya hemos señalado. Concuere también con la idea de David Rosenthal (2005) de que la autoconciencia consiste en un pensamiento de mayor jerarquía sobre lo que ocurre en la propia mente. Estos análisis implican que el sistema de observación e interpretación de los propios contenidos mentales no es tan directo, inmediato y a prueba de error como se pensaba en el laboratorio de Wundt, pero tampoco justifican el tirarlo por la borda del proyecto científico-cognitivo.

Veamos una dificultad más de la introspección como método cognitivo. El filósofo Peter Carruthers (2011) ha argumentado que el acceso a la propia mente es interpretativo por naturaleza. Si bien los seres humanos tienen una aproximación privilegiada a sus propias mentes, la interpretación que hacen de sus contenidos puede ser errónea o estar sesgada por condicionantes que el sujeto ha acumulado y adoptado en su vida. Esto ocurre en la percepción habitual, pues las personas ven las cosas de acuerdo con una interpretación del mundo que han adquirido por cultura, aprendizaje y costumbre, como lo postuló Helmholtz, el pionero de la neurofisiología desde el siglo XIX. Por ejemplo, las personas ven los relieves de una misma figura como cóncavos o convexos dependiendo de si la misma figura se encuentra vertical o de cabeza, pues la percepción asume por costumbre que la luz llega desde arriba sin que los sujetos estén conscientes de ello. Más aún: una persona puede y suele confabular respecto a su propia mente, por ejemplo, atribuyéndose pensamientos que no tuvo o negando otros que sí tuvo, una forma de autoengaño más directa y elemental que el convencerse a sí mismo mediante un razonamiento lógico de algo que no es verdadero.

Cuando una persona escucha e interpreta el discurso de alguien más llega a una representación de su actitud y condición mental porque enfoca su atención sobre la gramática que utiliza, la prosodia o entonación de su discurso, los gestos y otras conductas que acompañan a su expresión. El observador puede concluir que el otro es sincero o que miente, pero no hace lo mismo cuando valora sus propios procesos y contenidos mentales, pues infiere que no puede estar equivocado al registrar un recuerdo o una creencia propios. Carruthers (2011) plantea con perspicacia que el mismo proceso de evaluación opera cuando se trata de mentes ajenas y de la propia mente, de tal forma que el sujeto puede equivocarse al interpretar lo que sucede en su propia conciencia.

La cuestión metodológica clave es definir si toda descripción de lo que ocurre en la propia mente implica un acto de interpretación sujeto a errores, lo cual prácticamente descartaría a la introspección como una herramienta científica confiable. Es indudable que las experiencias primarias, como es el caso de la cualidad lacerante y aversiva de un dolor de muelas, resultan imposibles de conocer fuera de ese mundo privado y primigenio de la experiencia personal. Vemos además que este proceso primario tal cual se presenta no se puede poner adecuadamente en palabras y esto implica que el conocimiento de la propia mente es un conocimiento peculiar, tan valioso como problemático. Este ámbito íntimo, llamado *noesis* en la fenomenología “pura” de Husserl, no se puede negar y un observador externo no puede tener acceso directo y fidedigno a ese mundo íntimo, frágil, efímero que es el proceso consciente de su interlocutor. Pero también es necesario aceptar que se puede inferir el proceso y el contenido consciente de una persona especialmente por sus informes verbales y debido a esto se hace necesario examinar sus características y depurar su análisis y tratamiento. Se trata de un procedimiento necesariamente indirecto pero que no es por ello ajeno a la ciencia; los científicos infieren y modelan los hoyos negros, los quarks subatómicos, la energía oscura, la información o incluso una cultura por sus efectos, pues se trata de sucesos o eventos inaccesibles a la observación directa.

Con base en lo dicho, se puede proponer lo siguiente: para determinar si los informes introspectivos en primera persona proporcionan información pertinente y válida sobre los procesos conscientes y sobre la autoconciencia es necesario intentar cumplir con al menos tres requisitos: (1) discernir las diferentes formas en las que se formulan los informes introspectivos, (2) contar con criterios definidos y útiles para elegir aquellos informes verbales que puedan considerarse más fidedignos y (3) tener un procedimiento adecuado para extraer de estos textos la información pertinente para analizar y valorar los estados mentales involucrados en su elaboración. Desde hace tiempo hemos propuesto un *método narrativo* para el análisis de textos fenomenológicos (ciertos informes en primera persona sobre lo que ocurre en la propia mente) que abreva de disciplinas académicas de orden cog-

nitivo, narrativo, neurobiológico, psicológico, lingüístico y filosófico (Díaz, 2007 y 2013). Este método plantea criterios para la producción, selección y transcripción de textos que describen experiencias subjetivas y con ello para interpretar y representar la estructura y dinámica de la conciencia. En respuesta a los requisitos anotados, este programa propone los siguientes criterios: (1) las expresiones orales o escritas de procesos conscientes pueden ser obtenidos, seleccionados y analizados de tal forma que satisfagan progresivamente varios requerimientos de un método científico en evolución; (2) ciertos tipos de narrativas denominadas *textos fenomenológicos*, como son las transcripciones de informes introspectivos obtenidos en entrevistas médicas, psiquiátricas o psicoterapéuticas, así como diarios íntimos o monólogos interiores en la literatura, constituyen expresiones privilegiadas de procesos conscientes; y (3) un análisis sistemático de estos textos permite establecer modelos tentativos de los contenidos y las formas de los procesos conscientes. Con estas bases, es de esperar que, conforme avancen los recursos metodológicos y las aplicaciones empíricas será posible depurar la introspección y el método narrativo para comprender mejor los procesos conscientes y la autoconciencia que es necesaria para detectarlos y expresarlos.

REFERENCIAS

- Archer, M. S. (2003). *Structure, Agency, and the Internal Conversation*. Cambridge University Press.
- Ayer, A. J. (1959). *Logical positivism*. New York: Free Press.
- Barlow, M., & Kemmer, S. Eds. (2000). *Usage-Based Models of Language*. Stanford, California: Center for the Study of Language and Information.
- Beran, M. J., Brandl, J., Perner, J., & Proust, J. Eds. (2012). *The Foundations of Metacognition*. Oxford: Oxford University Press.
- Carruthers, P. (2011). *Knowledge of Our Own Thoughts is Just as Interpretative as Knowledge of the Thoughts of Others*. National Humanities Center, 3 Nov 2011.
- Chomsky, N. (1965). *Aspects of the Theory of Syntax*. Cambridge, Mass: The MIT Press.
- Dennett, D. C. (1991). *Consciousness explained*. Little Brown & Co.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press.
- Díaz Gómez, J. L. (2020). Cultura, conocimiento médico y dolor. En: M. E. Rodríguez, R. Echavarría, Editores. *La Medicina en la Historia* (pp. 21-30). México: Universidad Nacional Autónoma de México / Editorial Panamericana.
- Díaz, J. L. (2007). *La conciencia viviente*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Díaz, J. L. (2013). A narrative method for consciousness research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 739. doi: 10.3389/fnhum.2013.00739
- Epstein, R. M. (1999). Mindful practice. *Journal of the American Medical Association*. 282(9), 833-839. doi: 10.1001/jama.282.9.833
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. doi: 10.1037/0003-066X.34.10.906
- Fleming, S. M., Weil, R. S., Nagy, Z., Dolan, R. J., & Rees, G. (2010). Relating introspective accuracy to individual differences in brain structure. *Science*, 329(5998), 1541-1543. doi: 10.1126/science.1191883
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 43, 48-73. doi: 10.1016/j.neubiorev.2014.03.016
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1995). *The path of insight meditation*. Shambala Pocket Classics.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Gunaratana, H. (1991). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Gutland, C. (2018). Husserlian Phenomenology as a Kind of Introspection. *Frontiers in Psychology*, 9, 896. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00896
- Howe, R. B. K. (1991). Introspection. A reassessment. *New Ideas in Psychology*, 9(1), 25-44. doi: 10.1016/0732-118X(91)90038-N
- Hume, D. (1739-1740/1978). *A Treatise of Human Nature*. Oxford: Oxford University Press. Disponible en <https://davidhume.org/texts/t/full>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006
- Jaeger, W. (1957, Sexta Reimpresión 1983). *Paideia: los ideales de la cultura griega*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jaspers, K. (1913). *Psicopatología general*. México: Fondo de Cultura Económica, 1993.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós. Traducción de Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness, Hyperion, 2005.
- Klein, D. B. (1984). *The concept of consciousness: A survey*. Lincoln y Londres: University of Nebraska Press.
- Lycan, W. G. (1987). *Consciousness*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Millás, J. J. (2019). *Siglos*. El País - 31 de mayo de 2019.
- Moran, J. M., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2013). What can the organization of the brain's default mode network tell us about self-knowledge? *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 391. doi: 10.3389/fnhum.2013.00391
- Myers, G. E. (1986). Introspection and Self-Knowledge. *American Philosophical Quarterly*, 23(2), 199-206.
- Natsoulas, T. (1993). The importance of being conscious. *Journal of Mind and Behavior*, 14(4), 317-340.
- Paivio, A. (1975). Neomentalem. *Canadian Journal of Psychology*, 29(4), 263-291. doi: 10.1037/h0082031
- Parent, T. (2016). *Self-Reflection for the Opaque Mind: An Essay in Neo-Sellarsian Philosophy*. CRC Press, Routledge Studies in Contemporary Philosophy.
- Paz, O. (1958). *La estación violenta*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Proust, J. (2014). *The Philosophy of Metacognition. Mental Agency and Self Awareness*. Oxford: Oxford University Press.
- Proust, J. (2019). From comparative studies to interdisciplinary research on metacognition. *Animal Behavior and Cognition*, 6(4), 309-328. doi: 10.26451/abc.06.04.10.2019
- Rosenthal, D. (2005). *Consciousness and Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Schwitzgebel, E. (2019). Introspection. En: Edward N. Zalta (Ed.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2019 Edition). Disponible en <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/introspection>
- Searle, J. (2004). *Mind: A Brief Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171. doi: 10.1037/a0028168
- Shoemaker, S. (1968). Self-reference and self-awareness. *Journal of Philosophy*, 65(19), 555-567. doi: 10.2307/2024121
- Smith, J. D., Shields, W. E., & Washburn, D. A. (2003). The comparative psychology of uncertainty monitoring and metacognition. *Behavioural and Brain Sciences*, 26(3), 317-373. doi: 10.1017/S0140525X03000086
- Varela, F. J. (1996). Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330-349.
- Wagner, D. D., Haxby, J. V., & Heatherton, T. F. (2012). The Representation of Self and Person Knowledge in the Medial Prefrontal Cortex. *Wiley Interdisciplinary Review of Cognitive Sciences*, 3(4), 451-470. doi: 10.1002/wcs.1183
- Weger, U. W., Wagemann, J., & Tewes, C. (2019). Editorial: The Challenges and Opportunities of Introspection in Psychology: Theory and Method. *Frontiers in Psychology*, 10, 2196. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02196