

## CONCIENCIA

Puede definirse a la conciencia como el sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. De acuerdo a esto, no se considera consciente a ningún fenómeno que no sea registrado, ni tampoco ninguna operación del psiquismo en la que no participen tareas de coordinación. Esto es posible porque las posibilidades de registro y coordinación tienen un espectro muy amplio, apareciendo las mayores dificultades al considerar los umbrales, los límites de registro y coordinación. Esto nos lleva a una corta consideración: se suele vincular “conciencia” con “actividad vigílica”, quedando el resto fuera de la conciencia, lo que ha hecho surgir concepciones mal fundamentadas como la del “inconsciente”. Esto ha sido así por cuanto no se han estudiado suficientemente los diferentes niveles de trabajo de la conciencia y tampoco se ha observado la estructura de presencia y copresencia con la que trabaja el mecanismo atencional. Hay otras concepciones en las que a la conciencia se la ve como pasiva, siendo que la conciencia trabaja estructurando activamente, coordinando las necesidades y tendencias del psiquismo con los aportes sensoriales y de memoria, mientras que orienta las variaciones constantes de la relación del cuerpo y el psiquismo, es decir, de la estructura psicofísica con el mundo.

Consideramos mecanismos fundamentales a los de reversibilidad que permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. A este reconocimiento se lo considera de apercepción en la evocación. La actuación de los mecanismos de reversibilidad está directamente relacionada con el nivel de trabajo de la conciencia. A medida que se desciende en niveles de conciencia, disminuye el trabajo de estos mecanismos, y viceversa.

### □ Estructura de la conciencia

Su estructura mínima es la relación acto-objeto, ligada por los mecanismos de intencionalidad de la conciencia. Esta ligazón entre actos y objetos es permanente aún cuando existan actos lanzados en busca de objetos que en ese instante no se precisan. Es esta situación la que da dinámica a la conciencia. Los objetos de conciencia (percepciones, recuerdos, representaciones, abstracciones, etcétera), aparecen como los correlatos intencionales de los actos de conciencia. La intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, y también hacia el pasado en la evocación. Así, los tiempos de conciencia se entrecruzan en el instante presente. La conciencia futuriza y recuerda, pero en el momento de la impleción trabaja en presente. En el caso de búsqueda de un recuerdo, cuando el objeto evocado aparece, “se hace presente” y hasta tanto

## APUNTES DE PSICOLOGIA – PSICOLOGÍA I

esto no suceda, la conciencia no completa su acto. La acción completiva, se registra como distensión. Cuando los actos encuentran su objeto, queda energía libre que es utilizada por la conciencia para nuevos trabajos. Estas operaciones descriptas son características del nivel vigílico, ya que en otros niveles (como en el sueño, por ejemplo) la estructura del tiempo es distinta. Así, el tiempo psicológico depende del nivel de trabajo del psiquismo. El tiempo de trabajo del coordinador en vigilia es el presente, desde donde pueden efectuarse múltiples juegos temporales de proyecciones y retenciones, pero siempre entrecruzándose en el instante presente. La eficacia de los mecanismos de reversibilidad y el tiempo presente son características vigílicas.

### □ **Atención, presencia y copresencia**

La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Así, cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central de presencia al cual se dirige la atención. Sucede lo mismo cuando la conciencia es la que se dirige a un determinado estímulo o dato por propio interés. Cuando la atención trabaja, hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, de modo copresente. Esta presencia y copresencia atencional, se da tanto con los objetos externos como con los objetos internos. Al atender a un objeto se hace presente un aspecto evidente y lo no evidente opera de modo copresente. “Se cuenta con” esa parte aunque no se la atiende. Esto es porque la conciencia trabaja con más de lo que necesita atender, sobrepasa al objeto observado. La conciencia dirige actos a los objetos, pero también hay otros actos co-presentes que no se relacionan con el tema u objeto atendido presentemente. En los distintos niveles de conciencia se experimenta lo mismo; por ejemplo en vigilia hay copresencia de ensueños y en los sueños puede haber actos eminentemente vigílicos como el razonamiento. Así, la presencia se da en un campo de co-presencia. En el conocimiento por ejemplo la masa de información copresente importa cuando es necesario concentrarse en un tema específico. El conocimiento se entiende en este horizonte de copresencia, por lo que al ampliarlo, se amplía también la capacidad de relacionar. Presencia y copresencia configuran la imagen del mundo que tiene un individuo. Aparte de conceptos e ideas, la conciencia cuenta con elementos no pensados, co-presentes, que son las opiniones, creencias, supuestos, a los que rara vez se atiende. Cuando este sustrato con el que se cuenta, varía o cae, es la imagen del mundo la que cambia o se transforma.

### □ **Abstracción y asociación**

La capacidad de abstracción de la conciencia aumenta en el nivel vigílico y disminuye en los niveles inferiores, aumentando entonces los mecanismos asociativos. En vigilia trabajan tanto los mecanismos de abstracción como los de asociación en su base. Consecuencia de los primeros es la “ideación” y de los segundos la “imaginación”. La ideación consiste en la formulación de abstracciones que podemos definir como “conceptos”. Estos son reducciones de los objetos a sus

## APUNTES DE PSICOLOGIA – PSICOLOGÍA I

caracteres esenciales (por ejemplo, de un campo se puede abstraer su forma triangular y calcular su área geométrica). La conceptualización no trabaja con elementos aislados, sino con conjuntos de elementos, y es a partir de esas conceptualizaciones que se pueden establecer clasificaciones (por ejemplo, se hace la abstracción “árbol”, pero resulta que hay distintos tipos de árboles, por lo que aparecen también clasificaciones en categorías, clases, géneros, etcétera). De acuerdo a esto, la ideación se da sobre la base de conceptualizaciones y clasificaciones gracias a los mecanismos abstractivos de la conciencia.

La imaginación surge con el trabajo de los mecanismos de asociación: por contraste (blanco-negro); por contigüidad (puente-río): y por similitud (rojo-sangre). Pueden distinguirse dos tipos de imaginación: la imaginación divagatoria y la imaginación plástica o dirigida. La primera se caracteriza por la asociación libre, sin guía, en la que las imágenes se sueltan y se imponen a la conciencia (en sueños y ensueños, por ejemplo). En la imaginación plástica o dirigida, hay una cierta libertad operativa, admitiéndose una dirección en torno a un plan de inventiva en el cual es de interés formalizar algo inexistente aún. Según que los impulsos que llegan a la conciencia sean trabajados por uno u otro de los mecanismos señalados (abstracción, clasificación, divagación o imaginación dirigida), se obtendrán distintas traducciones formalizando múltiples representaciones.

### □ **Niveles de conciencia**

La conciencia puede encontrarse sumida en pleno sueño, en semisueño, o en vigilia, pero también en momentos intermedios o de transición. Hay gradaciones entre los niveles de conciencia, no diferencias tajantes. Hablar de niveles, es hablar de diferentes operaciones y del registro de esas operaciones. Es gracias a ese registro que puede distinguirse entre distintos niveles de conciencia, y no se puede tener registro de los niveles como si éstos fueran ámbitos vacíos.

### □ **Características de los niveles**

Se puede afirmar que los distintos niveles de conciencia cumplen con la función de compensar estructuralmente al mundo (entendiendo por “mundo” a la masa de percepciones, representaciones, etcétera, que tienen su origen en los estímulos del medio externo e interno). No se trata simplemente de que se den respuestas, sino que se dan respuestas compensatorias estructurales. Esas respuestas son compensaciones para restablecer el equilibrio, en esa relación inestable que es la relación conciencia–mundo o psiquismo-medio. Cuando va quedando energía libre del trabajo que se hace en el funcionamiento vegetativo, los niveles van ascendiendo porque van recibiendo la energía que los abastece.

### □ **Sueño profundo**

En este nivel, el trabajo de los sentidos externos es mínimo, no hay otra información del medio externo que aquella que supera el umbral que pone el mismo sueño. El

## APUNTES DE PSICOLOGIA – PSICOLOGÍA I

trabajo del sentido cenestésico es predominante, aportando impulsos que son traducidos y transformados por el trabajo de los mecanismos asociativos dando lugar al surgimiento de las imágenes oníricas. Las características sustantivas de las imágenes en este nivel son su gran poder de sugestibilidad. El tiempo psicológico y el espacio se encuentran modificados con respecto a la vigilia, y la estructura acto-objeto aparece frecuentemente sin correspondencia entre sus elementos. Del mismo modo, “climas” emotivos e imágenes se suelen independizar entre sí. Es típica la desaparición de los mecanismos críticos y autocríticos que a partir de este nivel van a ir aumentando en su trabajo a medida que aumenta el nivel de conciencia. La inercia de los niveles y el ámbito formal propio que colocan, hacen que la movilidad y el pasaje de uno a otro se hagan paulatinamente; (así, la salida y la entrada al sueño se harán pasando por el semi sueño). El tono de este nivel es igual que el de los demás: puede ir de un estado activo a otro pasivo y también pueden presentarse estados de alteración. El sueño pasivo es sin imágenes, mientras que el activo es con imágenes.

### □ Semi sueño

En este nivel, que antecede a la vigilia, los sentidos externos comienzan a enviar información a la conciencia, información que no es totalmente estructurada porque hay también interferencia de ensoñación y presencia de sensaciones internas. Los contenidos del sueño pierden poder sugestivo cuando siguen apareciendo, debido a la semi-percepción vigílica que da nuevos parámetros. La sugestibilidad sigue actuando sobre todo en el caso de algunas imágenes muy vívidas (llamadas “hipnagógicas”), que tienen gran fuerza. Por otra parte el sistema de ensueños frecuentes, que puede menguar en vigilia y desaparecer en el sueño, reaparece. Es en este nivel donde el núcleo de ensueño y los ensueños secundarios son más fácilmente registrables, por lo menos en sus climas y tensiones básicos. El modo de ensoñación propio de este nivel se suele trasladar por inercia a la vigilia, proporcionando la materia prima para la divagación, aunque en ésta también aparezcan elementos de percepción vigílica. El coordinador en este ámbito puede ya realizar algunas operaciones. Mencionemos también que este nivel es sumamente inestable y por ello de fácil desequilibrio y alteración. También encontramos los estados de semisueño pasivo y activo; el primero de ellos ofrece un pasaje fácil al sueño; el otro lo ofrece a la vigilia. Es conveniente hacer otra distinción: hay un semi sueño activo por alteración y otro más calmado y atento. El semisueño alterado, es la base de las tensiones y climas que con fuerza e insistencia pueden llegar a la vigilia ocasionando “ruidos” y modificando la conducta, haciéndola inadecuada a la situación ambiental. El rastreo de los climas y tensiones vigílicas puede hacerse en el semisueño activo alterado. Los distintos estados, activos y pasivos, están dados por el tono e intensidad energético propio de cada nivel. Los tonos dan la intensidad gradual que pueden tener tanto los climas emotivos, como las tensiones.

### □ Vigilia

Aquí los sentidos externos aportan un mayor caudal de información, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que el coordinador se oriente al mundo en el trabajo del psiquismo de compensación al medio. Funcionan aquí los mecanismos de abstracción y los mecanismos críticos y autocríticos, llegando a altos grados de manifestación e intervención en las tareas de coordinación y registro. Los mecanismos de reversibilidad, de los que en los niveles anteriores se tenía mínima manifestación, pueden aquí operar ampliamente permitiendo al coordinador equilibrar a los medios interno y externo. La sugestibilidad en los contenidos vigílicos disminuye al aumentar los puntos de referencia. Hay un tono de vigilia activa que puede ser atenta, con máximo manejo de la apercepción, o bien un tono de vigilia alterada. En este último caso aparece la divagación silenciosa y los ensueños más o menos fijados.

### □ Relación entre niveles

La relación entre niveles produce en general alteraciones recíprocas. Pueden citarse cuatro factores que inciden en esa relación: la inercia, el ruido, el efecto “rebote” y el “arrastre”.

### □ Inercia

Cada nivel de conciencia tiende a mantener su nivel propio de trabajo manteniendo su actividad luego de finalizado su ciclo. Esto lleva a que el pasaje de un nivel a otro se haga con lentitud disminuyendo el primero al manifestarse el nuevo nivel (como en el caso de contenidos de semisueño que se imponen en vigilia). Los casos que a continuación se mencionan son consecuencias de esta inercia de cada nivel a mantener y extender su tipo de articulación característica.

### □ Ruido

La inercia del nivel anterior aparece como fondo de ruido en el trabajo del nivel posterior; contenidos de la infravigilia irrumpen interfiriendo en el trabajo vigílico y a la inversa. Como ruido podemos también distinguir: climas emotivos, tensiones, y contenidos no correspondientes al trabajo del coordinador en ese momento. En un ejemplo: si es el caso de realizar un trabajo intelectual, una cierta emoción deberá acompañar a ese trabajo (gusto por hacerlo), habrá una tensión producida por el trabajo mismo y se mentará con contenidos oportunos a las operaciones en marcha, pero si hay climas de otro tipo, si las tensiones no provienen del trabajo y los contenidos son alegorizantes, es obvio que interferirán en la actividad introduciendo ruido, lo cual habrá de alterar la coordinación y consumirá la energía disponible.

### □ **Efecto rebote**

Este fenómeno surge como respuesta de un nivel en el que se han introducido contenidos de un nivel distinto, superando las defensas de inercia. Contenidos propios del nivel invadido, aparecerán más tarde en el nivel desde el que se produjo la introducción.

### □ **Arrastre**

Contenidos, climas y tonos propios de un nivel se trasladan y permanecen en otro nivel como arrastre. Esto será más relevante en el caso de climas, tensiones o contenidos fijados en el psiquismo que son arrastrados por mucho tiempo y que se representan en los distintos niveles. Por la importancia psicológica que pueden tener estos factores en la adaptación creciente y en la evolución del psiquismo, pueden ser considerados especialmente.

### □ **Tonos, climas, tensiones y contenidos**

A los *tonos* se los considera en cuanto intensidad energética. Las operaciones en cada nivel pueden ser efectuadas con mayor o menor intensidad (con mayor o menor tono). Hay vivencias que pueden manifestarse con mayor o menor intensidad de acuerdo al tono predominante y en ocasiones ser alteradas por éste, convirtiéndose en factor de ruido.

Los *climas* son estados de ánimo que por su variabilidad aparecen intermitentemente y pueden cubrir a la conciencia durante un cierto tiempo, tiñendo todas las actividades del coordinador. En ocasiones los climas corresponden a las operaciones que se efectúan, y acompañan concomitantemente al coordinador sin perturbarlo, facilitándole en este caso su trabajo. Cuando esto no sucede así, ocasionan ruido. Estos climas pueden fijarse en el psiquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad y facilidad de desplazamiento de los climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles y así pueden pasar de la vigilia al sueño, continuar allí y volver a la vigilia durante largo tiempo, restando libertad operativa al coordinador. Otro tipo de clima es el situacional, que aparece entorpeciendo las respuestas adecuadas a una situación determinada.

Las *tensiones* tienen una raíz más física, más corporal, ya que es el sistema muscular el que interviene, siendo en la musculatura donde se tiene el registro más directo de ellas. La vinculación con el psiquismo no siempre es directa ya que al relax muscular no le acompaña directamente un relax mental, sino que la conciencia puede continuar con tensiones y alteración mientras que el cuerpo ya ha conseguido relajarse. Esta diferencia entre tensiones psíquicas y físicas permite distinciones operativas más precisas. Las tensiones psíquicas están vinculadas a las expectativas excesivas en las que el psiquismo es llevado a una búsqueda, a una “espera de algo” que ocasiona fuertes tensiones.

## APUNTES DE PSICOLOGIA – PSICOLOGÍA I

Los *contenidos mentales* aparecen como objetos formales de conciencia, son formas compensatorias que la conciencia organiza para responder al mundo. Aparece así la correspondencia o no, entre las actividades o necesidades del psiquismo y los contenidos que aparecen en el coordinador. Si se está efectuando una operación matemática será oportuna allí la representación numérica, pero una figura alegórica resultará inoportuna y actuará como ruido y como foco de distracción. Todos los factores de ruido, además de entorpecer el trabajo suelen provocar desorientación y dispersión de energía. Los contenidos de conciencia, mientras actúan en su nivel de formación, tienen una significación de importancia para el coordinador, pero al salirse de su nivel formal característico entorpecen las tareas de coordinación.

También resultan de gran utilidad los registros de los estados calmos en vigilia, ya que logran restablecer la normalidad del flujo de conciencia. En el caso de los climas que se fijan, hay una operatoria para transferir estos climas desde sus imágenes correspondientes a otras de menor importancia para la conciencia. De ese modo, los climas pueden ir perdiendo fijeza, disminuyendo la perturbación vigílica. En síntesis: los cuatro tipos de vivencias mencionados más arriba en tanto tienen adecuación a las operaciones del coordinador son factores favorables; cuando son inadecuados por no corresponder a dichas operaciones, resultan factores de ruido y distracción, alterando al psiquismo.

### □ Errores del coordinador

Hay que distinguir entre los errores propios de la conciencia y los errores de relación entre conciencia, sentidos y memoria. A estos últimos los designamos genéricamente “disfunciones”. La alucinación es el error típico del coordinador. Se produce cuando fenómenos que no han llegado directamente por vía de los sentidos son experimentados como si operaran en el mundo externo con todas las características de la percepción sensorial. Se trata de configuraciones que hace la conciencia sobre la base de memoria. Estas alucinaciones pueden surgir en situaciones de gran agotamiento, por carencia de sustancias necesarias al metabolismo cerebral, por anoxia, por carencia de estímulos (como en situaciones de supresión sensorial), por acción de drogas, en el *delirium tremens* propio del alcoholismo, y también en situaciones de peligro de muerte. Son frecuentes en casos de debilidad física y en casos de “conciencia emocionada”, en los que el coordinador pierde su facultad de desplazarse en el tiempo. Como disfunciones con los sentidos pueden mencionarse la incapacidad de relacionar datos provenientes de distintas vías sensoriales (son los casos conocidos como “desintegración eidética”). Las disfunciones con la memoria se registran como olvidos y bloqueos.

□ **Circuito integrado entre sentidos, memoria y coordinador**

Las conectivas entre sentidos, memoria y conciencia, revelan aspectos de importancia del funcionamiento del psiquismo. Estos circuitos conectivos trabajan en una compleja autorregulación. Así, cuando el coordinador hace apercepción de la percepción queda inhibida la evocación e, inversamente, la apercepción de memoria inhibe la percepción. Cuando están actuando los sentidos externos se frena la entrada de estímulos internos y viceversa. La mayor interregulación aparece en los cambios de nivel de trabajo, en donde al ir aumentando el sueño (o disminuyendo la vigilia), se bloquean los mecanismos de reversibilidad, soltándose entonces con fuerza los mecanismos asociativos; por su parte, los mecanismos críticos al par que comienzan su trabajo inhiben a los mecanismos asociativos, al aumentar la vigilia. Entre los sentidos también hay interregulación automática: cuando la vista amplía su umbral medio disminuyen el tacto, el olfato y el oído, sucediendo esto entre todos los sentidos (por ejemplo, se suele cerrar los ojos para oír mejor).