

APUNTES DE PSICOLOGIA

PSICOLOGÍA III

LA CONCIENCIA Y EL YO.

¿Qué hace la conciencia mientras los distintos aparatos trabajan incansablemente? *La conciencia cuenta con una especie de “director” de sus diversas funciones y actividades que es conocido como el “yo”.* Veámoslo así: de algún modo me reconozco a mí mismo y esto es gracias a la memoria. Mi yo se basa en la memoria y en el reconocimiento de ciertos impulsos internos. Tengo noción de mi mismo, porque reconozco algunos de mis impulsos internos que están siempre ligados a un tono afectivo característico. No sólo me reconozco como yo mismo por mi biografía y mis datos de memoria; me reconozco por mi particular forma de sentir, por mi particular forma de comprender. ¿Y si quitáramos los sentidos donde estaría el yo? El yo no es una unidad indivisible sino que resulta de la suma y estructuración de los datos de los sentidos y de los datos de memoria.

Un pensador, hace unos cientos de años, observó que podía pensar sobre su mismo pensamiento. Entonces descubrió una actividad interesante del yo. No se trataba de recordar cosas, ni se trataba de que los sentidos dieran información. Es más: ese señor que advertía ese problema, muy cautelosamente trató de separar los datos de los sentidos y los datos de memoria; trató de hacer una reducción y quedarse con el pensamiento de su pensar y esto tuvo enormes consecuencia para el desarrollo de la filosofía. Pero ahora estamos preocupados por entender el *funcionamiento psicológico del yo*. Nos preguntamos: “¿el yo, entonces, puede funcionar aunque saquemos los datos de la memoria y los datos de los sentidos?”. Veamos el punto con cuidado. El conjunto de actos por los cuales la conciencia se piensa a sí misma depende de registros sensoriales internos, los sentidos internos dan información de lo que sucede en la actividad de la conciencia. Ese registro de la propia identidad de la conciencia está dado por los datos de sentidos y los datos de memoria, más una peculiar configuración que otorgan a la conciencia la ilusión de identidad y permanencia no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. *Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el yo.*

Comentemos algunas pruebas realizadas en cámara de silencio. Alguien se ha colocado allí y ha puesto su cuerpo en inmersión, digamos a unos 36 grados centígrados (es decir, se ha colocado en un baño donde la temperatura del medio es igual a la temperatura de la piel). El recinto está climatizado para lograr que los puntos del cuerpo que emergen estén humedecidos y a la misma temperatura del líquido. Se ha suprimido todo sonido ambiental; todo rastro olfatorio; luminoso, etcétera. El sujeto comienza a flotar en la obscuridad y al poco tiempo empieza a

experimentar algunos fenómenos extraordinarios: una mano parece alargarse notablemente y su cuerpo ha perdido límites. Pero algo curioso se produce cuando disminuimos ligeramente la temperatura ambiente del recinto. Cuando disminuimos en un par de grados la temperatura del medio externo respecto de la temperatura del líquido, el sujeto siente que se “sale” por la cabeza y por el pecho. En determinados momentos, el sujeto comienza a experimentar que su yo no está en su cuerpo, sino fuera de él. Y este enrarecimiento extraordinario de la ubicación espacial de su yo es debido, precisamente, a la modificación de los impulsos de la piel en unos puntos precisos (de la cara y del pecho), siendo que el resto de ellos está totalmente indiferenciado. Pero si se vuelve a uniformar la temperatura del líquido con la del recinto, comienzan a ocurrir otros fenómenos. Al faltar datos sensoriales externos, memoria empieza a arrojar trenes de datos compensando esa ausencia, y se pueden empezar a recoger datos muy antiguos de memoria. Lo más notable es que esos datos de memoria a veces no aparecen como normalmente sucede cuando uno recuerda imágenes de su vida, sino que aparecen “fuera” de la cabeza. Como si esos recuerdos “se vieran allá, afuera de uno mismo”, como alucinaciones proyectadas en una pantalla externa. Es claro, no se tiene mucha noción de dónde termina el cuerpo; entonces tampoco se tiene mucha referencia de dónde están emplazadas las imágenes. Las funciones del yo se sienten fuertemente alteradas. Se produce una suerte de alteración de las funciones del yo, por el simple expediente de la supresión sensorial externa.

REVERSIBILIDAD Y FENÓMENOS ALTERADOS DE CONCIENCIA.

En este esquema que estamos redescubriendo, *el aparato de conciencia trabaja con mecanismos de reversibilidad*. Es decir que así como percibo un sonido, mecánicamente, involuntariamente, también puedo poner atención en la fuente del estímulo, en cuyo caso mi conciencia tiende a llevar la actividad hacia la fuente sensorial. No es lo mismo percibir que apercibir. Apercibir es atención más percepción. No es lo mismo memorizar, es decir esto que ahora cruza por mi mente y llega desde mi memoria (en donde conciencia pasivamente recibe el dato), que recordar, en donde mi conciencia va a la fuente de memoria, trabajando por singulares procedimientos de selección y descarte. Así pues la conciencia dispone de mecanismos de reversibilidad que trabajan de acuerdo al estado de lucidez en que se encuentre la conciencia en ese momento. Sabemos que disminuyendo el nivel, cada vez es más difícil ir a las fuentes de los estímulos voluntariamente. Los impulsos se imponen, los recuerdos se imponen y todo eso con gran fuerza sugestiva va controlando a la conciencia mientras ésta, indefensa, se limita a recibir los impulsos. Baja el nivel de conciencia, disminuye la crítica, disminuye la autocrítica, disminuye la reversibilidad con todas sus consecuencias. No sólo sucede esto en las caídas de nivel de conciencia, sino también en los estados alterados de

conciencia. Es claro que no confundimos niveles con estados. Podemos estar, por ejemplo, en el nivel de conciencia vigílico, pero en estado pasivo, en estado atento, en estado alterado, etcétera. Cada nivel de conciencia admite distintos estados. Son diferentes, en el nivel de sueño paradójico, los estados de sueño tranquilo, de sueño alterado y de sueño sonambólico. *Puede también caer la reversibilidad en alguno de los aparatos de conciencia por estados alterados y no porque haya bajado el nivel.*

Podría suceder que una persona estuviera vigílica y sin embargo, por una especial circunstancia, padeciera fuertes alucinaciones. Observaría fenómenos que para ella serían del mundo externo, cuando en realidad estaría proyectando “externamente” algunas de sus representaciones internas. Estaría fuertemente sugestionado por esos contenidos, por esas alucinaciones, del mismo modo que está una persona en pleno sueño fuertemente sugestionada por sus contenidos oníricos. Sin embargo nuestro sujeto estaría despierto, no durmiendo. También por una fiebre muy alta, por acción de drogas o de alcohol, sin haber perdido el nivel de conciencia vigílico se encontraría en un estado alterado de conciencia, con la consiguiente aparición de fenómenos anormales.

Los estados alterados no son tan globales, sino que pueden afectar a determinados aspectos de la reversibilidad. Podemos decir que una persona cualquiera, en plena vigilia, puede tener bloqueado algún aparato de reversibilidad. Todo funciona bien, sus actividades diarias son normales, es una persona corriente. Todo anda a las mil maravillas... salvo en un punto. Cuando se toca ese punto, el sujeto pierde todo control. Hay un punto de bloqueo de su reversibilidad. Cuando se toca ese punto, disminuye el sentido crítico y autocrítico, disminuye el control de sí mismo y extraños fenómenos internos se apoderan de su conciencia. Pero esto no es tan dramático y nos sucede a todos. En mayor o menor medida, todos tenemos nuestros problemas con algún aspecto de los mecanismos de reversibilidad. No disponemos tan a gusto de todos nuestros mecanismos. Puede suceder entonces, que nuestro famoso yo director de orquesta, no lo sea tanto cuando son afectados algunos aspectos de la reversibilidad en el momento en que ocurren disfunciones entre los distintos aparatos del psiquismo. El ejemplo de la cámara de silencio es muy interesante, en él comprendemos que no se trata de un caída del nivel de conciencia, sino de la supresión de impulsos que deberían llegar a conciencia, y allí la misma noción del yo se altera, se pierde. También se pierden franjas de reversibilidad, de sentido crítico y ocurren alucinaciones compensatorias.

La cámara de silencio nos muestra el caso de la supresión de los estímulos externos y pocas veces ocurren allí fenómenos de interés si no se han eliminado todas las referencias sensoriales. Ocurre a veces, la falta o insuficiencia de impulsos provenientes de sentidos internos. A estos fenómenos los llamamos genéricamente, “anestias”. Por algún bloqueo, las señales que deberían llegar no lo hacen. El sujeto se enrarece, su yo se distorsiona, se bloquean algunos aspectos de su re-

versibilidad. Así es que *el yo puede verse alterado por exceso de estímulos o por carencia de ellos. Pero en todo caso, si nuestro yo director se desintegra, las actividades de reversibilidad desaparecen.*

Por otra parte, *el yo dirige las operaciones utilizando un “espacio” y según se emplace este yo en ese “espacio”, la dirección de los impulsos cambiará. Hablamos del “espacio de representación” (diferente al espacio de percepción).*² En este espacio de representación, del cual toma también muestras el yo, se van emplazando impulsos e imágenes. Según que una imagen se lance a una profundidad o a un nivel del espacio de representación, sale una respuesta diferente al mundo. Si para mover mi mano la imagino visualmente como si la viera desde afuera, la imagino desplazándose hacia un objeto que quiero coger, no por eso mi mano realmente se desplazará. Esta imagen visual externa no corresponde al tipo de imagen que debe ser disparada para que la mano se mueva. Para que esto ocurra es necesario que yo utilice otros tipos de imágenes: una imagen cenestésica (basada en la sensación interna) y una imagen kinestésica (basada en el registro muscular y de posición que va teniendo mi mano al moverse). Podría suceder que de pronto me equivocara en el tipo y emplazamiento de la imagen hacia el mundo. Podría yo haber sufrido un cierto “trauma”, como les gustaba decir en otras épocas, y entonces al querer incorporarme de la silla en que me encuentro, me equivocara en el emplazamiento de la imagen en el espacio de representación, o bien confundiera el tipo de imagen. ¿Qué me estaría pasando? Yo estaría dando señales, me estaría viendo a mi mismo levantarme de la silla, pero podría suceder que no estuviera disparando las correctas imágenes cenestésicas y kinestésicas que son las que mueven a mi cuerpo. Si me equivocara en el tipo de imagen o en el emplazamiento de la misma, mi cuerpo podría no responder y quedar paralizado. Podría a la inversa, suceder que esta persona que está paralizada desde aquel famoso “trauma” y que no puede emplazar correctamente su imagen, recibiera el fuerte impacto emotivo de un chamán curandero o de una imagen religiosa y como resultado de ese fenómeno de fe (de fuerte registro emotivo cenestésico), reconectara el correcto emplazamiento o discriminara correctamente la imagen (cenestésica) del caso. Y resultaría bastante vistoso el hecho de que alguien frente a esos extraños estímulos externos, rompiera su parálisis y saliera caminando. Podría suceder, si se pudiera reconectar correctamente la imagen. Y así como existen muchas somatizaciones, pueden existir también muchas des somatizaciones de acuerdo a los juegos de imágenes que venimos comentando. Empíricamente, esto ha pasado muchas veces y están debidamente registrados numerosos y diversos casos.

Este asunto de las imágenes no es una cuestión menor. Ahí está nuestro yo disparando imágenes y cada vez que una imagen va, un centro se moviliza, y una respuesta sale al mundo. El centro moviliza una actividad, sea hacia el mundo externo o sea hacia el intracuerpo. El centro vegetativo, por ejemplo, moviliza

actividades de disparo hacia adentro del cuerpo y no hacia la motricidad externa. Pero lo interesante de este mecanismo es que una vez que el centro moviliza una actividad los sentidos internos toman muestra de esa actividad que se disparó al intracuerpo o al mundo externo. Entonces, si muevo el brazo tengo noción de que lo hago. La noción que tengo de mi movimiento no está dada por una idea sino por registros cenestésicos propios del intracuerpo y por registros kinestésicos de posición entregados por distintos tipos de introceptores. Sucede que, según muevo el brazo, tengo registro de mi movimiento. Gracias a esto es que puedo ir corrigiendo mis movimientos hasta dar con el objeto justo. Puedo irlo corrigiendo con mayor facilidad que un niño, porque el niño todavía no tiene la memoria, la experiencia motriz para realizar movimientos tan manejados. Puedo ir corrigiendo mi movimiento porque de cada movimiento que hago voy teniendo las correspondientes señales. Por supuesto que esto va a gran velocidad y de cada movimiento que produzco tengo señal de lo que va sucediendo en un circuito continuo de realimentación, que permite corregir y además aprender los movimientos. Así pues, de toda acción que moviliza un centro al mundo, tengo una toma de realimentación que vuelve al circuito. Y esta toma de realimentación que vuelve al circuito, moviliza a su vez distintas funciones de los otros aparatos de conciencia. Sabemos que hay formas de memoria motriz, por ejemplo, algunas personas cuando estudian lo hacen mejor caminando que sentadas. En otro ejemplo, alguien interrumpe su diálogo con otra persona con la que departía mientras caminaba porque ha olvidado lo que estaba por decir. Sin embargo, al volver al lugar en que perdió el hilo de su discurso, puede recuperarlo completamente. Y, para terminar con esto, ustedes saben que cuando han olvidado algo, si repiten los movimientos corporales previos al momento del olvido, pueden retomar la secuencia olvidada. En realidad, hay una realimentación compleja del acto que sale: se toman muestras del registro interno, se reinyecta en el circuito, va hacia memoria, circula, se asocia, se transforma y se traduce.

Para muchos, sobre todo para la psicología clásica, la cosa termina cuando se realiza un acto. Y parece que la cosa recién comienza cuando uno realiza un acto, porque este acto se reinyecta y esa reinyección despierta una larga cadena de procesos internos. Así vamos con nuestros aparatos, conectándolos entre sí por medio de complejos sistemas de impulsos. Estos impulsos se deforman, se transforman y se sustituyen unos por otros. Así pues, y según los ejemplos que se han dado en su momento, esta hormiga que recorre mi brazo es rápidamente reconocida. Pero esta hormiga que recorre mi brazo cuando duermo, no es fácilmente reconocida, sino que ese impulso se deforma, se transforma y a veces se traduce, suscitando numerosas cadenas asociativas según la línea mental que esté trabajando en ese momento. Complicando un poco más las cosas: cuando mi brazo está mal emplazado, me doy cuenta de eso y me muevo. Pero cuando estoy durmiendo y mi brazo está mal emplazado, esa suma de impulsos que llegan es tomada por la conciencia, traducida, deformada y asociada de modo singular. Allí sucede que

imagino un ejército de avispas que atacan mi brazo y entonces esas imágenes llevarán carga hacia el brazo y el brazo se moverá en un acto de defensa (que logrará una reacomodación) y seguiré durmiendo. Esas imágenes servirán, precisamente, para que el sueño se continúe. Estarán al servicio, esas traducciones y deformaciones de impulsos, de la inercia del nivel. Estas imágenes del sueño estarán sirviendo a la defensa de su mismo nivel. Hay muchísimos estímulos internos que dan señal durante el sueño. Entonces, en el momento del sueño paradójico, estos impulsos aparecen como imagen. Sucede que hay una tensión visceral profunda, por ejemplo. ¿Qué sucederá? Lo del brazo, pero adentro. Esa tensión visceral profunda envía señal y esta se traduce como imagen. Supongamos algo más fácil: una irritación visceral envía la señal que se traduce como imagen. El soñante ahora se ve adentro de un incendio y si la señal es demasiado intensa el "incendio" terminará rompiendo la inercia del nivel, entonces el sujeto se despertará y tomará algún digestivo o algo por el estilo. Pero de no ser así, se mantendrá la inercia del nivel y se asociarán al incendio otros elementos que contribuirán a ir diluyendo la situación porque la misma imagen puede trabajar disparándose hacia dentro y provocando distensiones. En los sueños, continuamente, se están recibiendo impulsos de distintas tensiones internas, se están traduciendo las imágenes correspondientes y éstas imágenes que movilizan centros, también movilizan al centro vegetativo que da respuestas de distensión interna. De manera que las tensiones profundas van dando sus señales y las imágenes van rebotando hacia adentro, provocando las distensiones equivalentes a las tensiones que han sido disparadas.

Cuando el sujeto era niño, recibió un fuerte 'shock'. Quedó fuertemente impresionado por una escena. Se contrajeron muchos de sus músculos externos. También se contrajeron algunas zonas musculares más profundas. Y cada vez que recuerda aquella escena, se produce el mismo tipo de contracción. Ahora sucede que esa escena está asociada (por similitud, contigüidad, contraste, etcétera) con otras imágenes que aparentemente no tienen nada que ver. Entonces, al evocar esas imágenes, saltan las primigenias y se producen las contracciones. Sucede por último, con el paso del tiempo, que ya se ha perdido en memoria antigua la imagen primera que era la que producía la tensión. Y ahora, inexplicablemente, al recibir un impulso y soltarse una imagen, se producen esas contracciones. Sucede que frente a ciertos objetos, o situaciones, o personas, se despiertan en el sujeto fuertes contracciones y un extraño temor, al que no se le encuentra relación con aquello que pasó en su infancia. Se ha borrado una parte y han quedado las otras imágenes. Cada vez que en sus sueños se sueltan imágenes que ponen en marcha esas contracciones y de ellas se toman muestras que vuelven a traducirse en imágenes, se está realizando en la conciencia un intento por distender y por transferir las cargas que están fijadas a una situación no resuelta. En el sueño se está tratando de resolver con el disparo de imágenes, las tensiones opresivas y además se está

tratando de desplazar las cargas de ciertos contenidos a otros de menor potencial a fin de que se separe, o se redistribuya la carga dolorosa primitiva.

Teniendo en cuenta el trabajo empírico catártico y transferencial que se realiza durante el sueño, las técnicas de operativa pueden seguir el proceso de tomar impulsos y disparar imágenes a los puntos de resistencia. Pero es necesario hacer aquí unas breves digresiones en torno a la clasificación de las técnicas de operativa, a los procedimientos generales y al objetivo de tales trabajos.

Agrupamos a las distintas técnicas de operativa³ del siguiente modo. 1. Técnicas catárticas: sondeo catártico, catarsis de realimentación, catarsis de climas y catarsis de imágenes. 2. Técnicas transferenciales: experiencias guiadas,⁴ transferencias y transferencias exploratorias. 3. Técnicas autotransferenciales.

En las transferencias se emplaza al sujeto en un particular nivel y estado de conciencia, en un nivel de semisueño activo en el que va bajando y subiendo por su paisaje interno; va avanzando o retrocediendo; va expandiendo o va contrayendo y al hacerlo así, nuestro sujeto va encontrando resistencias en determinados puntos. Esas resistencias que encuentra son para quien guía la transferencia, indicadores importantes de bloqueo, fijación, o contracción. El guía va a procurar que las imágenes del sujeto lleguen suavemente a esas resistencias y las superen. Y decimos que cuando se puede superar una resistencia, se produce una distensión o se produce una transferencia de carga. A veces estas resistencias son muy grandes y no se las puede acometer de frente porque se producen reacciones, o rebotes y el sujeto no se va a sentir animado a nuevos trabajos si ha sufrido algún fracaso al tratar de vencer sus dificultades. Así pues con las resistencias grandes, el guía no avanza frontalmente sino que más bien retrocede y "haciendo rodeos" llega nuevamente a ellas pero conciliando contenidos internos y no actuando con violencia. El guía va orientándose por las resistencias siempre con el procedimiento de imágenes. Trabaja en el nivel de semisueño por parte del sujeto para que este pueda presentar un conjunto de alegorías conocidas y manejables. Trabajando con alegorías en el nivel de semisueño activo, el guía puede movilizar imágenes, vencer resistencias y liberar sobrecargas.

El objetivo final de los trabajos de operativa es el de integrar contenidos que están separados, de manera que esta incoherencia vital que uno percibe en sí mismo pueda ser superada. Estos mosaicos de contenidos que no encajan bien; estos sistemas de ideación en donde uno reconoce tendencias contradictorias; estos deseos que uno quisiera no desear; estas cosas que han pasado y que uno no quisiera repetir; esa complicación enorme de contenidos no integrados; esa contradicción continua, es lo que se pretende ir superando con el apoyo de las técnicas transferenciales de integración de contenidos. Y conociendo bien las técnicas transferenciales interesa incursionar en diversos tipos de trabajos autotransferenciales, en los que ya se prescinde de un guía externo utilizando un sistema de imágenes codificado para orientar el propio proceso. En las

autotransferencias se rescatan contenidos biográficos que no están conciliados y se pueden trabajar temores y sufrimientos imaginarios ubicados en un presente o en un futuro psicológico. Los sufrimientos que se introducen en conciencia por sus distintos tiempos y por sus distintas vías, pueden ser modificados mediante la utilización de imágenes autotransferenciales disparadas al nivel y ámbito adecuados del espacio de representación.

Hemos orientado nuestros trabajos en dirección a la superación del sufrimiento. También hemos dicho que el ser humano sufre por lo que cree que pasó en su vida, por lo que cree que pasa, y por lo que cree que pasará. Y sabemos que ese sufrimiento que el ser humano tiene por lo que cree, es un sufrimiento real aunque no sea real lo que cree. Trabajando sobre sí mismo, se puede llegar a esas creencias dolorosas reorientando la dirección de la energía psíquica.