

NIVELES DE CONCIENCIA. PERSPECTIVA SOCIO-CULTURAL

Luis Álvarez Munáriz. Universidad de Murcia

Resumen: En esta contribución se aborda el tema de la conciencia desde un punto de vista sociocultural. Se propone un modelo cuya categoría central es la de nivel de conciencia. Seguidamente se exponen cuatro niveles que se consideran fundamentales para avanzar en el conocimiento del papel que la conciencia tiene en la vida de las personas.

Abstract: *In this work, the topic of consciousness will be approached from a sociocultural perspective. In my model, the central category will be the level of consciousness. Subsequently, four levels, which can be regarded as essential in order to advance in our knowledge of the role that consciousness has with respect to people's lives, will be exposed.

«El modo en que el hombre se entiende a sí mismo, la estructura psicológica que cree tener (y en muy buena medida tiene) es un precipitado cultural, es fruto de una autointerpretación mediada simbólicamente»
Jorge V. Arregui

Uno de los modos en el que el hombre se entiende a sí mismo es tomando como núcleo y punto de partida para sus investigaciones la categoría de «conciencia». Desde los primeros inicios de la reflexión antropológica hasta nuestros días el intento de desvelar la estructura y el funcionamiento de esta facultad aparece como una temática clave. La razón de este interés es bastante clara: la conciencia inunda, con mayor o menor intensidad, toda la vida psíquica del hombre y además constituye un rasgo esencial de la naturaleza humana. De ahí que se haya podido escribir que «el esfuerzo por comprender la conciencia humana es una investigación más antigua que la propia conciencia. Está en la esencia del enigma sobre la propia identidad, que tanto ha preocupado a filósofos, teólogos, místicos y a todo aquel que se ha preguntado: «¿Quién soy —o qué— soy?», «¿Por qué estoy aquí?»» (Springer y Deutsch: 2001, 301).

Cualquier intento de abordar la naturaleza de la conciencia no puede obviar un hecho que nos muestra la experiencia: muchas de las decisiones que tomamos en la vida no pasan por el tamiz de la conciencia. A partir de las investigaciones de Freud y Jung existe cierta unanimidad en reconocer que para comprender la estructura de la vida psíquica es necesario aceptar la existencia de dos tipos de procesos: conscientes e inconscientes. Se acepta que la mente está caracterizada por procesos mentales conscientes e inconscientes en interacción recíproca y recursiva. Más recientemente estudios en Neurofisiología han demostrado que para que se de algún grado de conciencia se

deben activar muchas partes del cerebro las cuales funcionan de manera inconsciente e incluso preceden los estado de conciencia (Libet: 2005, 13). Se reconoce que muchas conductas se realizan sin conciencia y que cuanto más bajo es el nivel de nuestra conciencia, tanto más ciegos y mecánicos resultan todos nuestros actos. Pero no se puede prescindir de ellos porque son determinantes en la vida del hombre. Para realizarlos el ser humano se sirva de un dispositivo mental de carácter inconsciente por medio del cual no solamente se relaciona con la realidad sino que también la interpreta. Es la base de muchas de las elecciones humanas que aunque puedan ser caracterizadas de racionales no tienen una explicación racional. Es una esfera del yo al que no tenemos acceso total y que de ninguna manera podemos modificar a nuestro antojo. El descubrimiento de que muchos de los mecanismos de ese sistema se han originado en el seno materno, en los primeros años de vida e incluso en la memoria filética de la especie indica la necesidad de caminar hacia la construcción de un modelo de la mente humana en el que se supere el dualismo que ha configurado el saber occidental. De cualquier manera todavía no tenemos un modelo teórico satisfactorio que explique cómo ambos procesos están relacionados y se potencian mutuamente. Resulta por ello difícil fijar con nitidez esa línea difusa que los separa aunque se acostumbra a establecer un límite denominado «umbral de conciencia». Pues bien, reconociendo las lagunas de esta teoría nos podemos centrar en los procesos cognitivos conscientes, es decir, investigar el conjunto de operaciones mentales que caen bajo el foco de la actividad consciente y para cuya activación la «atención» desempeña un papel esencial. De ellos tenemos experiencia subjetiva y el conjunto unitario de los mismos los podemos agrupar bajo el concepto de «conciencia».

1.- El tema de la conciencia

El concepto de «conciencia» se ha convertido en un término polisémico y ambiguo al tener que soportar una enorme cantidad de usos y significados diversos. Al repasar la amplia bibliografía que existe sobre este tema se saca la impresión de que cuando los investigadores usan este término están hablando de cosas diferentes. De ahí que lo primero que debemos hacer es aclarar el sentido en el que lo vamos a usar. Debemos evitar al comienzo partir de una definición formal, rigurosa o estricta porque puede ser restrictiva o engañosa (Koch: 2004, 18). Por ello, partimos de una aproximación general y la describimos simplemente como saber, darse cuenta, percatarse de algo, experiencia propia, sensación, etc. En esta aproximación nos podemos apoyar para describirla de una manera más precisa como aquella capacidad global de la mente humana que nos proporciona un saber acerca de nosotros mismos y de nuestra situación en el mundo. «La conciencia es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y del mundo exterior, es el rasgo distintivo de la vida mental, lo que nos permite darnos cuenta de lo que ocurre y permanecer alerta ante la realidad» (Vallejo-Nájera: 2006, 128).

No entraña mayor dificultad aceptar esta breve caracterización del concepto de conciencia. Se sustenta en intuiciones que nos proporcionan a la denominada psicología

vulgar basada en el sentido común. Los problemas y las disputas surgen cuando se pretende usar este término como categoría técnica. Muchos siglos de reflexión han aportado contribuciones de todo tipo (filosóficas, psicológicas, neurofisiológicas, etc.) pero que son bastante difíciles de complementar y articular. Este panorama justifica el que haya podido afirmar que el término conciencia es «excesivamente tosco como para poder resultar útil teóricamente» (Schacter: 2000, 1274). Su uso ha generado una constante disputa conceptual en todas aquellas disciplinas que por ella se han interesado. A pesar de estas limitaciones debemos reconocer que el tema de la conciencia es un tema que sigue siendo uno de los problemas más importantes y relevantes al que se enfrentan las ciencias tanto naturales como humanas y sociales. Su estudio se está convirtiendo en uno de los retos más apasionantes tanto para los humanistas como para los científicos debido al escaso conocimiento que poseemos de esta facultad. Ello justifica, sin duda, todos los esfuerzos teóricos que se están realizando para fijar las bases de una teoría que permita convertirla en un enigma científicamente asequible. No solamente es un campo de investigación atractivo y respetable sino que su desvelamiento constituye uno de los focos de investigación más actuales y relevantes por sus implicaciones tanto teóricas como prácticas. Desde un punto de vista teórico permitiría resolver todos los problemas que plantea la eterna cuestión de la relación mente-cerebro. «En todas las épocas y en todos los países, los grandes filósofos han consagrado sus vidas al estudio de estos problemas. No han hallado solución. Nosotros no podemos dejar de hacernos estas preguntas. Pero estas preguntas quedarán sin respuesta hasta que se descubran nuevos métodos capaces de penetrar más hondamente en la conciencia» (Carrel: 1967, 132). Desde un punto de vista práctico el desvelamiento de la naturaleza de esta capacidad fundamental del ser humano permitiría prevenir, sanar o al menos aliviar muchas de las enfermedades que están directa o indirectamente relacionadas con la conciencia: depresión profunda, epilepsia, Alzheimer, esquizofrenia, amnesia, etc. A la realización de estos objetivos van encaminadas estas reflexiones.

2.- Modelo de la conciencia

La idea-guía que orienta esta contribución al desvelamiento del misterio de la conciencia humana es el concepto de «nivel de conciencia». Constituye la categoría central del modelo de conciencia. Partimos de un dato que nos muestra la experiencia: el grado de la conciencia varía a lo largo del día. Esta elección se sustenta, por tanto, en un hecho evidente: los estados de conciencia son susceptibles de aumentar y disminuir, uno puede ser más intenso que otro aunque sean de la misma naturaleza. «Resulta evidente que la conciencia no es asunto de todo-o-nada, sino una cuestión de niveles, una continuidad que se extiende desde la inconsciencia producida por un golpe de cabeza y va pasando por la extraconciencia de los procesos viscerales, por el acto de atarse distraídamente los zapatos, por las percepciones y rutinas marginales de la conciencia, hasta llegar al rayo láser de la conciencia central» (Koestler: 1983, 63). En efecto, podemos discernir una enorme diversidad de estados de vigilancia y

atención cuando actuamos en la vida cotidiana. Y en este supuesto nos apoyamos para afirmar que la organización de la conciencia en niveles es uno de sus rasgos fenomenológicos más interesantes y fértiles. Este hecho explica que la idea de nivel haya estado presente en todas las reflexiones que se han realizado sobre el tema de la conciencia. Todos los investigadores que han abordado el tema de la conciencia con la intención de comprenderla, han terminado distinguiendo diversos sistemas o niveles de conciencia, desde los más ligados a la percepción y atención, a los vinculados al control ejecutivo, la autoreferencia, el metacognoscimiento, etc. (Pozo: 2001, 135-6; Cyrulnyk: (2004, 445). Pero veamos algunos de los enfoques más relevantes:

i) Los neurofisiólogos hablan de diferentes niveles de conciencia y el criterio del que se sirven es de tipo orgánico. Así, por ejemplo, distinguen diversos grados de conciencia como hipervigilia, vigilancia atenta, vigilancia relajada, ensoñación, sueño y coma. Incluso se acostumbra a medir la actividad eléctrica del cerebro humano a través del electroencefalograma para correlacionar esos resultados con los correspondientes niveles de conciencia de una persona. Por ejemplo, la conciencia despierta se asocia con una actividad irregular y de baja amplitud del EEG del rango de 20-70 Hz (Seth y Baars: 2005, 143).

ii) Los médicos también usan un sistema de puntuación para medir la profundidad de la afectación del nivel de conciencia de los pacientes. En sentido clínico la conciencia alude a un estado de atención, de vigilia (Gazzaniga: 2006, 43; Schiff y Plum: 2000, 438). En este supuesto se han basado para construir la denominada *escala de Glasgow* que se usa como criterio para medir el nivel de *consciencia* o *daño cerebral* de un paciente que ha padecido un traumatismo craneoencefálico. El nivel normal es 15 que corresponde a un individuo sano, 3 es indicativo de probable muerte cerebral.

iii) Son muchos los psicólogos que para sus intervenciones se sirven del nivel de conciencia con un enfoque dicotómico: vigilia y sueño. Diferencian el «estado de alerta» en que se encuentra un organismo, variando, por ejemplo, desde la vigilia al sueño, despierto en el que se tiene una percepción y valoración nítida de sí mismo, y «dormido» en el que se pierde la lucidez y la claridad que se posee en el estado de alerta aunque no se pierda totalmente la conciencia (Tassi y Muzet: 2001, 185). De todas maneras se acostumbra a expandir por arriba y por abajo esta visión dicotómica para ampliar el número de grados de conciencia: vigilia excesiva, atención selectiva, atención flotante, ensoñación, sueño ligero, etc.

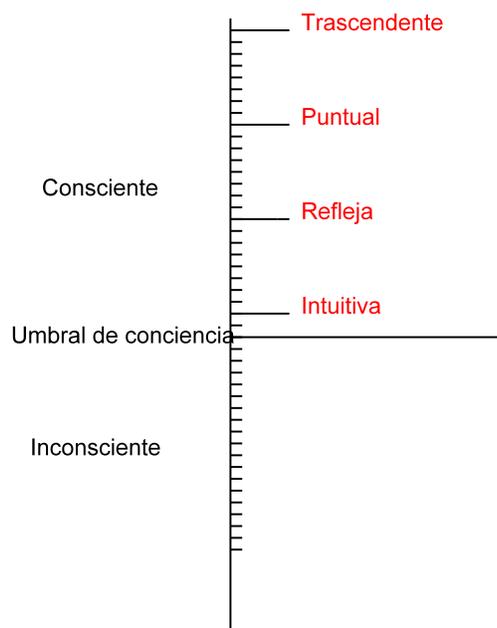
iv) En la biología evolucionista también se habla de niveles de emergencia de la conciencia. Desde una perspectiva filogenética se acepta el surgimiento gradual y progresivo de órdenes diferentes pero complementarios: aparición de los primeros rudimentos de conciencia hasta el estadio superior que consiste en ser consciente de que se es consciente. . «La mente humana alcanza su cenit cuando el desarrollo del cerebro le permite ser consciente de su propia existencia, cuando los seres inteligentes son capaces de reflexionar acerca de sus propios pensamientos y los de los demás, es decir, cuando aparece la facultad de la autoconciencia» (Morgado: 2005, 227). Y son muchos los investigadores que sostienen que este proceso de emergencia está basado en bucles de realimentación lo cual permite entender la integración jerárquica de los

niveles filogenéticos en las diferentes secuencias evolutivas del desarrollo (Wilber: 1997, 80).

v) En la Psicología evolutiva se ha pretendido descifrar y precisar el modo cómo se va configurando la conciencia a lo largo de la historia de la humanidad. Se trata de fijar cómo aparece la conciencia en las diferentes etapas por las que ido pasando la especie humana hasta llegar a la época actual. La estructura que posee la conciencia en los diferentes niveles de desarrollo. Se han distinguido diferentes tipos de arquitectura o niveles de desarrollo en la configuración de la conciencia. «En el ser humano surgen de forma escalonada nuevos niveles de conciencia que le permiten desalinearse. Propongo llamar a estos niveles de conciencia emergentes poder de acción, poder de representación, poder de concepción y poder de imaginación» (Flusser: 2001, 108).

vi) Los antropólogos han analizado la corriente de la conciencia concibiéndola compuesta por capas o estados de vigilancia entendidos como grados de atención a la vida. «Hay, pues, en fin, tonos diferentes de vida mental, y nuestra vida psicológica puede representarse a alturas diferentes, unas veces más cerca, otras veces más lejos de la acción, a tenor del grado de atención a nuestra vida» (Bergson: 1904, 214). Para entenderlos es fértil el enfoque cultural que proporciona la Antropología social. Se empieza a reconocer que es preciso analizar la conciencia en un nivel cultural, lo que exigirá no solo nuevos marcos teóricos sino nuevos escenarios experimentales, que sitúen el análisis de la conciencia en su contextos de funcionamiento, en actividades propias de la cultura y de su transmisión. Por ello el espacio en el que se concentran estas investigaciones es el análisis del comportamiento global del ser humano en las situaciones de la vida real. «El análisis antropológico-cultural de la conciencia sitúa en el centro de atención a las personas que actúan y experimentan» (Lehman: 2005, 191). La aproximación cultural subraya el carácter intersubjetivo de la conciencia. La conciencia no es vista como un estado interior subjetivo sino como una estructura significativa y compleja, una función psíquica superior que organiza la conducta en su conjunto y que tiene su origen en las formas históricas y sociales de la existencia humana. En la actualidad se empieza a reconocer que no puede haber una teoría completa de la conciencia si se ignora esta dimensión crucial (Alvarez Munárriz: 2005, 65).

Situados en esta perspectiva hemos definido el «Nivel de Conciencia» como el grado de concentración, claridad y energía con el que vivimos cada instante de nuestra vida. Mantenemos y debemos recalcar el principio de unidad de la conciencia: la conciencia es una y la misma en todos estos momentos aunque la concepuemos como una facultad multicapa y compleja. Ahora bien, lo que sí puede cambiar, dependiendo de la situación vital, es el «grado» de atención y concentración, el grado de dilatación del yo-agente, la intensidad con la que se ejerce la actividad consciente. Para añadir inmediatamente que un análisis de la variedad de comportamientos nos permitiría encontrar múltiples niveles de conciencia. Pues bien, para reducir la complejidad que tamaña cantidad de niveles implica, apelamos a la construcción de un modelo que solamente se centra y selecciona cuatro niveles o grados como puede apreciarse en esta figura:



Las marcas pequeñas refieren y pretenden representar la enorme cantidad de niveles que se pueden detectar cuando se analiza el comportamiento de la vida cotidiana, y las marcas grandes representan los cuatro que se consideran esenciales para lograr un modelo científico de la actividad consciente.

3.- Niveles de conciencia

Antes de exponer los rasgos de cada uno de ellos considero necesario hacer tres acotaciones. En primer lugar construimos un modelo de este amplio continuo puntuando y seleccionando como fundamentales tres mojones que nos van a servir de puntos de referencia para avanzar en la comprensión de la estructura y el funcionamiento de la conciencia. Recordar que cualquier modelo es siempre una *visión simplificada* de la realidad que crea la mente humana. En él se hace una selección de entre los múltiples grados que existen, pero es fértil puesto que permite describir, interpretar, conocer, hablar sobre las cosas, cambiar nuestro modo de entender y comportarnos frente a la realidad ya sea física o social, e incluso intervenir sobre ellos. No pretendemos que sea la única verdadera y que con este enfoque se pueda llegar a un consenso entre quienes investigan el tema de la conciencia. Simplemente pretendemos avanzar en el desvelamiento de su estructura y que además sirva para prevenir o curar enfermedades de la mente. En segundo lugar que se puede cuantificar matemáticamente el nivel en el que situar un determinado comportamiento humano que para ser humano

siempre está dotado de algún grado de conciencia. Se puede fijar la magnitud de la intensidad a través de símbolos matemáticos, y se podría, por ejemplo, medir y simbolizar por medio de números los diferentes niveles de conciencia: uno, dos, tres, cuatro, etc. veces mayor o menor que otro. Ello hace posible el tratamiento empírico. Pero no hemos explorado este camino porque en este enfoque formal se pierde la relevancia que tiene la conciencia para la vida humana. Nuestro enfoque es más de tipo intensivo y cualitativo. El espacio de reflexión que hemos tomado es el mundo de la vida cotidiana. Partimos del supuesto de que «el proyecto mismo de vida, tomado en un determinado momento de la existencia, no se ha elaborado in abstracto dentro de una conciencia aislada, sino que se ha hablado, dialogado, construido e influido o negociado en el transcurso de la vida de un grupo» (Bertaux: 2005, 18). Por ello, y en tercer lugar, lo que nos ha interesado es fijar cuales son los estados básicos de la conciencia, los modos esenciales de conciencia humana mediante los cuales el hombre funciona útilmente en la práctica. Y el criterio del que nos hemos servido para la selección es que permita entender aquellos ámbitos de la existencia humana que sean generadores de sentido, aquellos espacios de la vida cotidiana en los cuales se ejerce y al mismo tiempo se va conformando la identidad personal. Después de estas precisiones paso a exponer cada uno de ellos.

2.1.- La «conciencia intuitiva» es un saber vago que acompaña toda nuestra actividad tanto interna como externa y que podemos identificar con un «hacerse cargo», un «darse cuenta», «percatarse», «estar al tanto», «vigilancia», etc. En esta línea un neurofisiólogo afirma que hablamos de conciencia: «para referirnos al hecho de que los seres humanos nos damos cuenta de (y podemos hablar a otros sobre ello) nuestros pensamientos, percepciones, recuerdos y sentimientos» (Carlson: 2005, 7). Es un modo de conciencia habitual que ejercemos de una manera continua en nuestro vivir cotidiano. Tenemos un cierto saber de todos nuestros actos conscientes, un conocimiento de lo que estamos haciendo aunque no enfoquemos el rayo de la atención sobre cada uno de estos actos. A pesar de ser una experiencia más o menos confusa, empapa la totalidad de nuestro comportamiento. A pesar de ser un tipo de saber que podemos caracterizar como indirecto o implícito, sin embargo es un saber activo que da unidad y sentido a toda la conducta. Por ello se puede afirmar que todo comportamiento humano está afectado, dotado y marcado con un coeficiente de conciencia. Funciona como un mecanismo de filtro que es capaz de centrarse en lo que es relevante y prescindir de lo que es irrelevante. En ella se sustenta nuestro comportamiento cotidiano y por ello se podría denominar conciencia habitual. Este nivel de conciencia facilita un grado óptimo de adaptación del individuo a su entorno. Su ejercicio rutinario hace que los reflejos del individuo sean rápidos y efectivos y que el comportamiento del día a día sea eficaz. Es una «conciencia de fondo» entendida como una sensación de ser nosotros mismos, un saber sobre lo que estamos haciendo que siempre está coloreado por una tonalidad emocional y afectiva. «Sobre esta «conciencia de fondo» surgen los estados concretos, a veces cambiantes, de la conciencia actual. Entran en dicha categoría las percepciones sensoriales conscientes de acontecimientos del mundo exterior o del propio cuerpo, las actividades psíquicas tales como

pensar, imaginar y recordar, las emociones afectos y necesidades fisiológicas (como por ejemplo el hambre) y, por fin, los deseos, intenciones y actos voluntarios. En su conjunto la «conciencia de fondo» y la conciencia actual constituyen la clásica «corriente de la conciencia» (Roth: 2002, 15).

En la Filosofía de orientación fenomenológica ha sido descrita como autopercepción inobjetiva o concomitante que acompaña todos nuestros actos; el filósofo Polanyi la entiende como un conocimiento tácito fundado en un sistema cognitivo implícito; el filósofo Jasper, siguiendo ideas de Janet, habla de la conciencia total de la realidad que ordena en su tomo todas las demás manifestaciones conductuales; el psicólogo Pinillos la denomina «noscencia» entendida como la cualidad de darse cuenta de algo, de tener noticia; el sociólogo A. Giddens la denomina «conciencia práctica» que según él incluye todo aquello que los actores conocen tácitamente, todo lo que saben hacer en la vida social sin poder expresarlo directamente de manera discursiva; Laín Entralgo la denomina «conciencia vigil» entendida como un «darse cuenta» o «hacerse cargo» de la ocasional relación entre la persona y lo real; estas descripciones guardan cierta afinidad con lo que el premio Nobel Edelman denomina «conciencia primaria»: capacidad de ser conscientes del mundo que nos rodea y de formar imágenes mentales del presente, pero sin poder llegar a integrar ni el pasado ni el futuro como partes de esa escena correlacionada.

El grado de claridad, concentración y energía con las que se ejerce este modo de conciencia es mínimo y además rutinario, pero suficiente para ser conscientes de nosotros mismos y de las cosas que nos rodean. Afecta al conjunto de actos y actividades cotidianas de las que tenemos algún tipo de conocimiento e implica una percepción consciente de lo esencial. Se es consciente de aquellos aspectos de la situación que son necesario conocer para poder realizar con éxito una tarea. Es éste un saber inmediato de nuestros actos que a veces recibe el nombre de *awareness* (capacidad de darse cuenta) por oposición a *consciousness* que implicaría un grado de saber más elevado. Implica la genérica captación de la situación vital en la que una persona se encuentra. Dimana de una actitud espontánea pero proporciona un saber global de nuestra identidad personal sin por ello implicar referencia o connotación a un contenido concreto y específico.

Es un estado normal de percepción de carácter automática que, con diferencias de estructura, probablemente compartimos con el resto de los animales. De ahí que haya sido caracterizado como el piloto automático de la mente que funciona a través de respuestas estereotipadas. No se activa la atención focal ni selectiva: pensamos, sentimos, nos movemos y actuamos sin reflexionar para hacernos conscientes de nuestra existencia. Se evalúa la situación y se aplican de manera normal los esquemas mentales o mapas cognitivos que posee la mente para actuar correctamente. Además protege a la mente de la sobrecarga que supondría tener que reflexionar sobre cada una de nuestras actividades. Un escrutinio consciente solamente se produce cuando aparece algo problemático en el discurrir de la vida diaria. Solamente se eleva y activa un nivel superior de conciencia cuando aparece algo inesperado, novedoso, emocionalmente atractivo, etc. Los Neurofisiólogos han demostrado que cuando se advierte una

novedad reseñable aumenta la actividad de la corteza cerebral —estimulación de los núcleos intralaminares y de la línea media del tálamo— y se aumenta el estado de vigilia. Además es selectiva pues solo se atiende a algunos y no a todos datos que podrían entrar en su foco. Para explicar esta efectividad se apela al principio de economía cognitiva: «Una muy breve consideración del problema muestra que no es posible concebir que algún sistema llegue a ser totalmente consciente. [...] Se sigue que todos los organismos tienen que darse con sañefechos con un grado más bien pequeño de conciencia, y que si la conciencia tiene algunas funciones útiles, cualesquiera sean, (lo cual nunca ha sido demostrado pero es probablemente verdadero) la *economía* en la conciencia es de crucial importancia» (Bateson: 1972: 142-43).

La conciencia intuitiva no existe por sí misma, aislada, separada, configurando una dinámica propia, sino que aparece siempre en una esfera del pensamiento, es decir, no funciona en el vacío sino que se sustenta en una serie de mapas cognitivos. Se apoya en una estructura cognitiva eficiente que facilita y sirve para responder y actuar adecuadamente frente a las sollicitaciones del mundo físico y social en el que desarrollan su vida las personas. Este complejo cognitivo posee los siguientes rasgos:

—Desde un punto de vista estructural se puede definir como un saber implícito compuesto de representaciones en forma de creencias, valores y normas así como de reglas inferencia tácticas que nos resultarían difícil de exponer si pretendiéramos exponer y articular de manera sistemática

—Desde un punto de vista funcional es la habilidad que nos permite desenvolvernos de manera exitosa en la vida cotidiana.

—Desde un punto de vista evolutivo se va conformando con la ejecución de las tareas rutinarias que realizamos en la vida diaria. Es un saber que se adquiere por cuenta propia y genera un estilo cognitivo específico en cada persona.

—Es un saber experiencial de tipo cultural: aprendido, desarrollado, estructurado e incluso modificado dentro de la tradición y la cultura del grupo al que se pertenece. Es un proceso de endoculturación o aprendizaje cultural en el que la familia juega un papel determinante y que además varía de una cultura a otra.

Aunque las personas no poseen un conocimiento explícito de este saber tácito y tampoco serían capaces de explicitar de manera discursiva los elementos de este nivel de conciencia, sin embargo tiene que tener algún tipo de orden o estructura porque es la base de un comportamiento unitario y con sentido. Ello justifica que el reto que tiene el investigador consista en desvelar para modelizar la trama de este modo de conciencia que orienta el comportamiento de sentido común. Ello ayudaría a explicar el papel que desempeña este sistema unitario y complejo en la configuración y el decurso del comportamiento humano. Fue y sigue siendo una de las grandes aspiraciones de la Inteligencia Artificial. La interpretación computacional de la conciencia sostiene que cuando un agente es consciente su conducta es generada por un programa de alto nivel, que manipula símbolos que tienen significado en el ambiente. Implementar un programa que ejecute esas tareas es la gran dificultad que tiene por delante. «El problema central, tal como yo lo veo, es el de la conciencia. Este es el problema de la concepción cognitivista del ser humano en términos de un modelo de ordenador

—un organismo que procesa datos—. Los ordenadores pueden ejecutar muchas funciones —pueden organizar y procesar datos, o reaccionar de un modo determinado—, pero no son conscientes de ello (por lo menos los ordenadores de hoy no lo son). Así para los cognitivistas es un misterio explicar el mero hecho de la conciencia. ¿Por qué no pueden nuestros cerebros funcionar simplemente como máquinas ciegas? ¿Por qué somos conscientes?» (Zizek: 2006, 40).

2.2.- La «conciencia refleja» se puede describir como la capacidad que posee el yo de recuperar y pensar sobre su propia actividad consciente. Refiere a la posibilidad que tiene el hombre para volver sobre su propia conciencia y por ello ha sido definida como conciencia de la propia conciencia, es decir, autoconciencia. Es una vuelta sobre sí mismo para profundizar en los actos conscientes realizados o en sus contenidos. En este nivel la atención está focalizada en la propia actividad consciente. «La conciencia es subjetiva, pero el desdoblamiento que opera le permite al sujeto objetivar y tratar subjetivamente, en un segundo grado, todas sus actividades psíquicas y todos sus comportamientos subjetivos; además, el desdoblamiento de la conciencia le permite a la conciencia tratarse objetivamente a sí misma» (Morin: 1988, 207).

Es un nivel de conciencia que la vieja tradición filosófica propiciaba y alentaba a través del «Conócete a ti mismo». De ahí que esta capacidad del yo para elaborar un saber sobre diferentes aspectos y contenidos de nuestra actividad consciente haya suscitado el interés de todos aquellos investigadores que han abordado directamente el tema de la conciencia. Existe una larga tradición en el campo de la filosofía en el estudio de esta facultad. Se trata de una experiencia evidente que podemos conocer de manera clara y distinta según Descartes; Locke denominó «reflection» al conocimiento de la experiencia intuitiva de nuestros actos; Leibniz introdujo el término «apperception» entendido como un saber reflexivo o conciencia de los estados internos de las mónadas; culmina este rico legado filosófico en la fenomenología trascendental de Husserl que tiene como objetivo profundizar y hacer avanzar el saber en lo que constituye el núcleo de la racionalidad: la conciencia pura. La aparición de las Ciencias cognitivas ha introducido nuevos planteamientos y una nueva categoría para interpretar este saberse consciente de una manera más científica: «metacognición». «La conciencia reflexiva sería aquella que tiene a la propia conciencia como objeto. La conciencia como *autoconciencia* es posible mediante la reflexividad: pensarse a sí mismo. Aquí el sujeto deviene en objeto de conocimiento para sí mismo y para los demás, en cuanto que toda conciencia es relacional. La conciencia reflexiva es un caso de *metacognición*, meta-representación, en donde lo metacognizado es el propio cognizador. Toda conciencia reflexiva implica una representación, una re-descripción de nuestra propia imagen y percepción de nosotros mismos» (Ramírez Goicoechea: 2005, 99). La capacidad metacognitiva hunde sus raíces en la mente observadora, en la capacidad recursiva que posee de conocer y representarse sus propios estados mentales. De ahí que haya sido denominada conciencia auto-noética: ser consciente de los hechos que son parte de su existencia pasada y que conlleva el recuerdo de sí mismo a través de esos contenidos (Tulving: 1985, 2). En esta capacidad de reflexión se funda la posibilidad de elaborar un saber sistemático sobre diferentes aspectos y

modalidades de la actividad consciente. El uso del término metacognición puede generar confusión en la medida que da la impresión que lo identificamos con un conocimiento racional como ocurre en la filosofía de Hegel o a un saber puro como se aspira a alcanzar en la fenomenología trascendental. Sin embargo la metacognición abarca también el conocimiento social y en estrecha conexión con este modo de saber la cuestión de la identidad personal, la representación de uno mismo y el significado y el alcance que tiene este saber para la vida personal. En efecto, es posible establecer una relación epistémica con sus contenidos de la conciencia para llegar a la esencia de la conciencia pura como hicieron los fenomenólogos, verlos como actitudes proposicionales como se hizo en la filosofía analítica, o centrarse en el campo de la conciencia como propone Gurtwitsch. Pero es mucho más fértil, como ya mostrara Schütz, situarse en el mundo de la vida para comprender el alcance y el significado que tiene este nivel de conciencia en la trayectoria vital. Interesa centrarse en esa propiedad de la mente humana llamada autoconciencia en la que reside la «posibilidad de reconocerse a sí mismo como ente autónomo capaz de interactuar con el universo por medio de patrones de conducta organizados intencionalmente en respuesta a estímulos externos» (Jiménez y Huidobro: 2003, 55).

Esta conciencia «refleja» implica un mayor grado de concentración. La conciencia se puede centrar de una manera más intensa sobre sí misma y ello conlleva un nivel mayor de conciencia que la que se ejerce en la conciencia intuitiva. Supone un grado superior pues la conciencia está activamente focalizada en la propia actividad consciente global, algunos de cuyos contenidos son penetrables y otros impenetrables por ser totalmente inconscientes. Se eleva el grado de concentración y se activa la memoria para objetivar la actividad consciente realizada con anterioridad. Esta capacidad de reflexión sobre sí mismo quizás sea exclusivamente humana. Aunque existen pensadores que sostienen que los grandes simios tienen rudimentos de esta capacidad basándose en el experimento del espejo, probablemente sea una capacidad propia y específica del ser humano alcanzada a lo largo de la evolución filogenética. Lo que no cabe duda es que desde un punto de vista sociocultural supone un elevado desarrollo de la conciencia humana. Tal es así que se puede hacer una historia del progreso de la humanidad tomando como categoría de interpretación la conciencia en la medida que los seres humanos pueden servirse de este concepto para verse en un espejo más amplio y más distanciado. La Etnohistoria nos ha mostrado que en la evolución cultural se van creando grados de distanciamiento, planos de integración, desarrollo de la conciencia. Se trata de un proceso de progreso social que va generando diferentes niveles y grados de pertenencia. Comienza con el de las sociedades campesinas y culmina, por ahora, en la débil «conciencia global» que empieza a aparecer en los seres humanos (Elias: 1991, 125).

También implica un nivel mayor de nitidez de conciencia en el que se detiene el proceso de conciencia habitual. Hay momentos en los que nos percatamos con mayor intensidad de nosotros mismos, de nuestro cuerpo o de lo que ocurre en nuestra mente. Supone una transformación de las percepciones de su estado original vago y confuso en otro de claridad y nitidez que proporciona el conocimiento reflejo. Se

produce un distanciamiento entre el sujeto y el objeto lo cual que permite un conocimiento más claro. Por medio de la representación podemos fijar el contenido del pensamiento y a través del ejercicio de la reflexión alcanzar una mejor comprensión de lo objetivado. Permite a la persona verse a sí misma y a las cosas del entorno tal como realmente son y no como se imagina o desea que sean.

Para comprender el papel que desempeña este nivel de conciencia en la vida del individuo es determinante analizar la relación que éste establece con los propios contenidos de su propia conciencia. Es una perspectiva relevante porque en esta capacidad de saber se halla el fundamento de la «identidad personal». Esta se constituye con el ejercicio de la propia conciencia. «La identidad del yo, a diferencia del yo en cuanto fenómeno genérico, supone conciencia refleja. Es aquello «de» lo que es consciente en la expresión «conciencia del yo» (Giddens: 1994, 72). En este modo de conciencia se sustenta en el conocimiento que cada persona tiene de su propia unicidad e individualidad. La conciencia humana es siempre de algo y de alguien. Ese alguien es un sujeto cuyas representaciones sirven de soporte a la propia concepción que cada uno se hace de sí mismo. «En la conciencia ampliada la sensación de ser surge del despliegue consistente y reiterado de algunos de nuestros recuerdos personales, *objetos de nuestro pasado personal*, aquellos que pueden fácilmente ser la sustancia de nuestra identidad, momento a momento, y de nuestro ser personas» (Damasio: 1999, 202). En efecto, ser consciente de sí mismo es identificarse con saberse como persona única, como «un ser real, original, único, cuya naturaleza auténtica reside enteramente en el secreto de su vida interior, en el centro de una intimidad a la que nadie fuera de él puede tener acceso pues se define como conciencia de sí mismo» (Vernant: 1990, 30). Por tanto la conciencia constituye el núcleo del yo, la dimensión íntima de la persona. Esa conciencia de serse ha sido denominada técnicamente «símismo» (*Self*), yo-agente. Se define el self como el centro perceptor ('perceiving') de la conciencia y agencia. Este self percibe que percibe, siente que siente y es consciente de que es consciente (D'Andrade: 1995, 163). Pero no hay que verlo como un yo abstracto sino como un conjunto de prácticas y aptitudes psicológicas que dan al sujeto una dimensión de interioridad y unicidad. Hay que entenderlo como una estructura dinámica compuesta por las auto percepciones y la valoración que el individuo hace de sus relaciones con los demás y con el mundo físico. Cada acto de conciencia remite al anterior y posibilita el posterior. Ello fundamenta la unidad de la conciencia. Esta articulación unitaria de los diferentes momentos de experiencia sirve de base para la constitución del yo entendido como un conjunto de vivencias y creencias. De este plexo unitario dimana «un poder unificador de cohesión que integra todas las facultades separadas de la mente, integrándolas también con todas nuestras experiencias y emociones, de manera que asumen una configuración extraordinariamente personal. Es un poder global o integrador que nos permite generalizar y reflexionar, desarrollar la subjetividad y un yo consciente de sí mismo» (Sacks: 1997, 279-80). Y es que esa reflexión supone al mismo tiempo una transformación y una redescipción de la propia conciencia que abre nuevas posibilidades para el yo consciente. Este se constituye con el ejercicio de la propia conciencia. Es por tanto la raíz del yo: reobra sobre

si mismo, unifica y se apropia de sí. «Esta condición ontológica de analizar la información, decidir y controlar las respuestas desde la conciencia es el fundamento de la subjetualidad (condición de sujeto)» (Montserrat: 1998, 554). Para recalcar que esa estructura dinámica y recursiva de la conciencia temporal se desarrolla y configura en un contexto sociocultural. Y es que la conciencia nunca se da en una forma pura y transparente sino que está siempre mediada por un cuerpo que nos sitúa necesariamente en el mundo físico y social. La conciencia refleja se realiza siempre y se completa en un contexto global, tiene como trasfondo un mundo social que le envuelve y le solicita. «Como las acciones con las que el yo se identifica tienen un sentido objetivo, definido socialmente, la experiencia que el yo tiene de sí, la autoconciencia, se organiza según tipificaciones socialmente disponibles. Ese segmento es el verdadero «yo social», el que resulta de la coordinación de los roles propios y que, de suyo, más que algo individual resulta ser un tipo, que se experimenta subjetivamente como distinto de —o incluso contrapuesto a— la totalidad del yo» (Arregui: 2002, 293).

La reflexión sobre esa información almacenada se resuelve en una toma de conciencia. Desde esta perspectiva la autoconciencia es el saber de nuestra propia historia, de nuestra autobiografía, de nuestros propios proyectos (Gil et alii: 2001, 298). Se puede primar el estudio de esta faceta de la conciencia, centrar la investigación en los procesos en los que la gente se configura a sí mismos como seres espacio-temporales y constituyen su mundo vital. Para ello es necesario conocer lo que las personas saben, se manifiestan y expresan a sí mismas y a los demás, lo que nos cuentan qué son y quieren hacer con su vida. En la actualidad se aborda esta dimensión a través de la denominada conciencia narrativa: «El sentido de identidad y continuidad de uno mismo surge precisamente de la estructura narrativa de la conciencia» (Semerari: 2002, 61; Fireman et alii: 2003, 5). La estructura narrativa y secuencial de la conciencia se hace posible en el ser humano por su capacidad para organizar sintácticamente signos y símbolos dotados de significado, o lo que es lo mismo, por el lenguaje. La vía lingüística desemboca y culmina en la narrativa. Somos el personaje que aspiramos a representar en el drama de nuestra existencia. El relato construye la identidad del personaje, que podemos llamar su identidad narrativa, base y fundamento de la individualidad y de la madurez personal. El foco de la investigación ya no se centra en el núcleo estable sino en la narración coherente, en lo que se cuenta y en el modo como se desea que los demás nos reconozcan y que tiene su raíz en la conciencia refleja. «La forma «de relación para sí» es la que resulta de una conciencia reflexiva que ejecuta activamente un compromiso en un proyecto que tiene un sentido subjetivo y que implica la identificación con una asociación de pares que comparten el mismo proyecto. A este Nosotros compuesto de allegados y semejantes corresponde una forma específica de Yo que se puede llamar Sí-mismo reflexivo. Es la cara del Yo que cada uno desea que reconozcan los Otros «significativos» que pertenecen a su comunidad de proyecto». (Dubar: 2002, 67-8). Se parte del supuesto que esa conciencia narrativa dota de sentido y unicidad a las personas. La conciencia crea la identidad al organizar bajo forma de narraciones los conocimientos de uno mismo contenidos en la memoria.

2.3.- La «conciencia puntual» se puede describir como un conocimiento intenso y claro que proporciona a la persona la capacidad para penetrar y captar el sentido de la

propia actividad consciente o de sus contenidos y la energía necesaria para actuar de acuerdo con este saber. Es una percepción inusual de la realidad que podemos caracterizar como iluminación, un estado de suma tensión que aumenta la capacidad perceptiva y desemboca en una solución creativa que invita a su realización. Es un grado de conciencia superior en el que se produce una tensión instantánea de la persona que condensa todo su ser en un punto del tiempo activando al mismo tiempo todas sus energías y potencialidades acumuladas. Un proceso temporal en el que el tiempo parece que no corre debido a que la atención se concentra intensamente en la propia conciencia. Ello genera una elevación de la capacidad de la persona para conocer y el coraje necesario para actuar. Comparada con la conciencia intuitiva de carácter espontáneo o refleja más objetivante supone un mayor grado de claridad y energía en la medida que genera en la persona que la ejerce una mayor lucidez en el conocer y mayor fuerza para elegir lo conveniente. Constituye, por tanto, un nivel más elevado porque en él se pretende y además se puede alcanzar un grado superior de claridad, concentración y energía de la conciencia. De ahí que haya recibido el nombre de «superconciencia» puesto que no se reduce a una mera función sino que constituye un acto total de la persona. También actividad «plena mente consciente» porque en ese nivel: «Todo lo que hemos experimentado es parte de lo que somos y afectará a todo lo que intentemos, de una manera que es única y propia. Si utilizamos lo que ya sabemos y lo aplicamos a nuestra nueva actividad, puede que descubramos que le estamos aportando lo que tal vez es la cualidad más importante en una ocupación creativa: la originalidad» (Langer: 2005, 208)..

El estudio de este nivel de conciencia ha suscitado el interés de grandes pensadores que han tratado de explicar su naturaleza compleja y misteriosa. Señalaré algunas de las más relevantes. El filósofo francés Bergson la describió una duración en la que presente, pasado y porvenir se invaden uno a otro para formar una continuidad indivisa en el que surge la creatividad. En esta elevación se ha querido fundar el carácter espiritual e inmaterial que siempre se ha atribuido a la conciencia. «Existe un estado que se llama recogimiento y que significa vivir profundamente en uno mismo, estar en si mismo. Todo sucede entonces como si la vida total de nuestra alma, incluido su pasado, estuviera unido en un ser y en un obrar... cuando esto se produce, no tenemos el recuerdo singular de cada una de nuestras experiencias pasadas, sino que todas están presentes y operan sobre mi decisión presente. No sentimos en nosotros ningún vacío, sino plenitud y riqueza. vivimos realmente en nosotros mismos.. Abarcamos de una sola mirada nuestro yo entero en toda su diversidad, vivenciándolo como una totalidad que se manifiesta en un acto, una conducta, una obra» (Scheler: 1914, 417). Es un acto de conciencia en el que la corriente vivencial queda condensada al mismo tiempo que se actualizan y activan todas las potencialidades de la persona: volitivas, afectivas y cognitivas (Steiner: 1990, 469). En el campo de la literatura M. Kundera la ha definido como «Identificación absoluta con el instante presente»; Muñoz Molina como «fogonazo de conciencia pura, sin identidad, sin lugar, sin tiempo»; Humphrey define este tipo de conciencia como «momento denso del presente subjetivo»; Baudouin la define como «intuición» entendida como un instante en que las diversas limitaciones y condiciones de un problema encajan entre sí como ocurre

en el juego del ajedrez; Sanmartín la describe como «estado concentrado de la atención que se desarrolla en la contemplación».

En este modo de conciencia no se anula la base corporal pero supone una superación de los límites impuestos por la estructura física del cerebro en la que tiene su asiento. «En un sistema abierto de sistemas abiertos, como es el cerebro humano, el yo se va ubicando y conserva siempre la mayor altura en esta jerarquía de control, es decir, la mente autoconsciente tiene una función maestra, superior, interpretativa y controladora, en su relación con el cerebro, ya que acepta o rechaza, usa o modifica, valora y evalúa los contenidos que le ofrece el cerebro de relación» (Martínez: 1993, 31). Es un nivel de conciencia que se caracteriza por un elevado grado de concentración de la persona. Es un acto total de la persona que aunque no se desligue de los condicionamientos orgánicos se eleva por encima de ellos. Los neurobiólogos hablan de un estado alfa: un momento en el que nuestro cerebro está muy disponible, apto para dedicarle la energía que necesita para crecer y desarrollarse, y capacitado para desencadenar el acto intuitivo que nace en lo más profundo de nosotros. «El estado alfa es, por consiguiente, el que precede inmediatamente o sigue de forma muy próxima al adormecimiento. En ese momento es cuando nuestra conciencia vacila, en esa franja de tiempo muy especial, a menudo indefinible e imperceptible, en la que no estamos ni despiertos ni dormidos. Durante esta especie de paréntesis en el tiempo es cuando se producen frecuentemente buenas ideas e intuiciones, imágenes furtivas y sensaciones incomparables que, una vez analizadas, posteriormente cambiarán nuestro comportamiento y algunas de nuestras elecciones. El estado alfa es, en cierto modo, el «lugar ideal» de la intuición, la configuración espaciotemporal en la que todo nuestro ser parece más receptivo a la frágil complejidad del mensaje intuitivo» (Baudouin: 2006, 99).

Es un proceso único de percepción en el que se conjugan el pensamiento lógico e intuitivo para que de su unión pueda surgir algo nuevo y original. De ahí que haya sido denominada conciencia creativa: estado en el que surge bruscamente la evidencia. En efecto, en este grado de tensión se produce un proceso de concentración del yo personal en el que bullen las ideas, un instante de tensión en el que se procesa la información de forma firme y segura. «La inspiración creativa es pensada como la tensión suprema, que arranca al hombre de la esfera de la lógica llevándolo al dominio de la creación imprevisible» (Lotman: 1999, 36). En este estado de conciencia la corriente vivencial fluye de una manera anárquica, sin una guía racional y además aparecen todo tipo de ideas o soluciones: malas, aceptables, contradictorias, sin sentido, etc. «Los pensamientos se desarrollan en este vacío lleno de tensión, aferrándose a lo que es conocido y aceptado, y al mismo tiempo tendiendo hacia una verdad todavía imprecisa que se vislumbra al otro lado del abismo...la intuición tiene lugar, presumiblemente, cuando una conexión inconsciente entre ideas encaja tan bien que se ve forzada a salir a la conciencia» (Csikszentmihalyi: 1998, 130-1). Por ello ha sido vista como una luz ordenadora que ilumina y organiza todos las vivencias, tanto si refieren al mundo exterior como cuando se enfocan hacia el mundo interior. Se puede ver como un monólogo interior sin control y sin censura y en el que se disuelve y al mismo tiempo se conectan la dimensión consciente e inconsciente. El producto es lo nuevo que surgen de forma inesperada como fruto de la complejidad, las

contradicciones y, sobre todo, de la perspectiva. En ese estado de conciencia la complejidad nos obliga a seleccionar aspectos explicativos que a veces resultan inéditos y novedosos, las contradicciones invitan a la síntesis y producción de algo nuevo que las supere, y la perspectiva abre nuevas vías de comprensión e interpretación.

Este nivel de conciencia genera una gran energía para actuar de acuerdo con el saber que proporciona. Toda conciencia es anticipación del futuro (Bergson: 1904, 770). Pero en este nivel se capta la realidad en toda su complejidad y sus diferencias, se hace más comprensible la situación actual, se detectan posibilidades vitales y además se estimula su cumplimiento. Implica un proceso de realimentación puesto que reobra y revierte sobre su propio dinamismo. «Creemos que la conciencia genera una retroalimentación sobre el resto de la mente y consiguientemente un efecto sobre la acción» (Bateson: 1972, 475). En este estado de conciencia es donde aparecen nuevas ideas y soluciones a problemas. Lo que nos aporta este nivel de conciencia es la libertad de ser, de existir en plena conciencia con nuestros medios, la libertad de dejar que se expresen nuestros impulsos y sensaciones más profundos, la libertad para realizarse de manera plena y total, la libertad de crear, de innovar, de construir. «En ella la vida tiene la contextura del sueño, más en un sueño que unifica a la par los datos dispersos y confusos de la realidad exterior y la vida del sujeto humano, que es sujeto de padecer y hacer; de sentir y actuar y entonces pensamiento y sentir están unificados y surge la voluntad pura, verdadera, es decir, la libertad» (Zambrano 1986, 26). Pero sobre todo el estímulo y la fuerza necesaria para ejecutar estas potencialidades. De nada sirve tener proyectos creativos si no se tiene el coraje para realizarlos. En efecto, para tomar decisiones siempre apreciamos lo nuevo pero mostramos ciertas resistencias ya que siempre están asociadas con la incertidumbre, la inestabilidad, el desorden, la imprevisibilidad, la falta de control, etc. Por ello debe culminar en la elección de lo que se considera más válido. Es entonces cuando la conciencia de lo nuevo, el compromiso en su realización, y sobre todo la *energía* de las personas o de grupo social para arriesgarse a orientar el futuro por nuevos cauces son dimensiones que permiten la aparición de nuevas formas de ver la realidad y caminar hacia un nuevo tipo de civilización. Este nivel de conciencia nos proporciona coraje, osadía, atrevimiento para optar, aún conociendo que cada problema tiene más de una solución posible, que cada opción elegida tiene ventajas e inconvenientes, que puede acarrear críticas y elogios, perjudicar a unos y beneficiar a otros.

2.4.- La «conciencia trascendente» se puede describir como un proceso de reflexión y concentración total de la persona en la propia conciencia hasta culminar en su completa disolución dentro de un todo más amplio. Un estado en el que se tiene la sensación de haber abandonado el cuerpo, un viaje al centro de nosotros mismo en el que se abre repentinamente la conciencia a la misma conciencia. «En la trascendencia, la experiencia es consciente, pero no consciente de algo; solo existe la conciencia» (Goldberg: 1993, 63). Un nivel supremo de conciencia que ha recibido diferentes nombres: conciencia ampliada, protoconciencia, conciencia germinal, estados no ordinarios de conciencia, estados modificados de conciencia, estados alterados de conciencia, estados especiales de conciencia, estados singulares de conciencia, conciencia holorénica, etc. Se trata de una actividad espontánea o controlada, alegre o dolorosa, sosegada o violenta a través de la cual una

persona puede trascender la actividad de pensar y entrar en un estado de alerta interior, deslizarse hacia otra realidad o hacia los contenidos profundos de su propio ser. Se dirige la mirada hacia esa parte profunda del ser, hacia esa esfera que se sitúa más allá de las condiciones materiales del propio cuerpo. Es entonces cuando se produce una experiencia en la que se disuelve el sujeto que reflexiona sobre su propia conciencia, una especie de *ensimismamiento* para fundirse en un inmenso vacío en el que la persona parece como si se sumiese en un *océano* silencioso y en calma. Se trata de un tipo de experiencia que ha sido calificada de nouménica: el yo deja de existir en virtud de una suerte de ósmosis mental por la que establece comunicación con el todo universal y queda disuelto en él (Koestler: 1955, 70). Es un estado de calma interior en el que se produce una súbita conciencia de la unidad de todo lo existente. Es un estado superior de conciencia con valores cualitativamente distintos de aquellos que se experimentan durante los estados ordinarios del estar despierto, dormido o soñando.

Desdoblamiento y *ensimismamiento* son dos estrategias seguidas para entender los propios estados de conciencia y que han dado origen a dos paradigmas de la importancia que tiene la conciencia para la vida de las personas. Dos paradigmas que muchos autores entienden como dos culturas diferentes. «Hablamos de estructura de la conciencia total, la conciencia afectiva o la cognitiva de realidad para aludir al marco cultural aprendido de referencia, sea predominantemente afectivo, cognitivo o de conciencia total, en que ocurren estas experiencias de realidad. En cada cultura se enseña a sus miembros una manera de sentir, saber, o captar globalmente lo que es real. Esta configuración peculiar, basada en determinadas características de las percepciones, emociones, juicios, fantasías, estados de conciencia, etc., es lo que denominamos estructura» (Marconi: 2001, 160). Pues bien, podemos sintetizar y condensar la riqueza de culturas en dos: occidental y oriental. En la primera se enseña una forma de pensar y actuar basado en juicios racionales que culmina en la actual tecnociencia. En este marco la máxima aspiración ha sido objetivar su núcleo. «La conciencia podría considerarse como la percepción de sí mismo en tanto que «objeto» situado en el centro mismo de la «realidad». La existencia de sí mismo considerado como objeto: ésta es sin duda una de las intuiciones más profundas arraigadas en nuestra persona» (Jacob: 1987, 116-17). En la segunda, se parte de una comprensión de la naturaleza de la realidad y de las relaciones entre la materia y la conciencia distinta del sistema de creencias de las sociedades tecnológicas (Grof: 2006, 151). Alejada de los criterios de rentabilidad y productividad, el objetivo es vivirla plenamente. De ahí se haya descrito esta experiencia como «conciencia lúcida». Se concibe como un estado a través del cual una persona puede trascender la actividad de pensar y entrar en un estado de alerta interior que permite deslizarse hacia otra realidad o hacia los contenidos profundos de tu Ser. «Es una forma de conciencia que se sale de la razón, es predominantemente más espacial que temporal, y es receptiva en contraposición a la activa; es esta «forma de experiencia» la que es predominantemente cultivada dentro de las tradiciones esotéricas» (Ornstein: 1993, 259).

Este nivel de conciencia se basa en una concentración total de la persona en su propia conciencia que no tiene otro objetivo que la propia disolución y exclusión de todo pensamiento o deseo que pueda desviar la atención hacia cosas ajenas a la propia reflexión sobre

la conciencia. Además se prescinde de cualquier finalidad porque este estado es un fin en sí mismo. Ello exige una sobrecarga y elevación de la tensión vital pero que desemboca en un estado de paz y sosiego.

Es también un estado total de alerta y claridad de la mente en el que se superan las limitaciones del espacio y del tiempo y en los cuales la conciencia puede producir contenidos no objetivos de pensamiento o percepción. Se sustenta en una percepción inusual de la realidad que podemos caracterizar como iluminación, y por tanto creación de una nueva capacidad perceptiva. En este estado de conciencia aparecen capacidades cognitivas que no de carácter ordinario. Se produce un profundo sentimiento de realidad: se considera que lo percibido es real, es más, lo verdaderamente real. De todas maneras es una sensación inefable y por tanto no transmisible a través del lenguaje ordinario. El lenguaje ordinario se ha estructurado de un modo lógico para expresar nuestra visión racional de lo real.

Proporciona una gran energía y capacidad de acción a las personas que alcanzan este nivel. Es también un estado de suma relajación que implica un proceso de disolución de la conciencia en el que bullen las ideas, pero a diferencia de la conciencia puntual se procesa la información en una sensación de vacío y separación del cuerpo. Esta experiencia es capaz de generar tipos cognitivos diferentes, de objetos, de situaciones, inferencias de distintos tipos y complejidad que conforman competencias específicas que se pueden ejercer en ese estado. De ahí que haya sido denominado muerte simbólica en la que se produce un nuevo nacimiento que ha sido calificado de «estado de gracia» (Huxley: 1958, 23). Los que alcanzan ese estado informan que es un momento en el que se fusionan con la fuente de energía primaria y fundamental de su propio ser, con ese fondo que es parte de nosotros mismo y que normalmente permanece inconsciente. Esa fusión agudiza la fe en esas nuevas capacidades y se participa y alcanza de la fuerza necesaria para activarlas y poder ejercerlas. La describen como una experiencia interior que marca profundamente el modo de ser y de vivir de quien la vive intensamente y que además se es capaz de revivirla en beneficio propio o de la comunidad.

Este nivel de conciencia refiere a potencialidades de la mente humana que de ninguna manera han sido desarrolladas y escasamente entendidas por la cultura occidental. Ha sido cultivada en las tradiciones místicas y en las grandes filosofías espirituales de Oriente. En la actualidad, sin embargo, por influjo del pensamiento oriental está recibiendo una especial atención este nivel de conciencia. Una serie de factores han puesto de manifiesto la importancia de este modo de conciencia. De una parte las propuestas de las ciencias de la complejidad que indican la necesidad de identificarse con el universo como un todo. Rechazan la tesis de que la conciencia no sea más que un subproducto accidental de los procesos neurofisiológicos y bioquímicos que se producen en el cerebro humano. No conciben a los seres humanos sólo como animales muy evolucionados, computadoras biológicas empotradas en el interior de nuestros cráneos. Afirman que también somos ámbitos ilimitados de conciencia que trascienden el tiempo, el espacio, la materia y la causalidad lineal. Defienden además que la conciencia no está confinada en lo que, de forma privada, sucede en cada una de nuestras cabezas. «La conciencia es un sistema abierto, como el tiempo atmosférico. Está formado por el lenguaje, la sociedad y todas

nuestras interrelaciones diarias. Cada uno de nosotros forma parte de la conciencia colectiva del mundo, y los contenidos de esa conciencia se modifican constantemente por las fuerzas del caos» (Briggs y Peat: 1999, 68). De otra parte, las recientes comparaciones que en el campo del arte se están realizando entre el «espacio chamánico» que los antropólogos han descrito como un estado en el que se está simultáneamente en el mundo y navegando por los límites de otros mundos, como espacios psíquicos para los que sólo los preparados a través de mucho ritual físico y disciplina mental son autorizados a acceder, y el «ciberspacio» en el que se tiene capacidad para desplazarnos sin esfuerzo a través de infinitos mundos del espacio virtual, mientras al mismo tiempo nos acomodamos a las estructuras del mundo material. La categoría que permite establecer este paralelismo es el concepto de la «doble conciencia» entendida como un estado del ser que ofrece acceso, simultáneamente, a dos campos de experiencia distintos (Ascott: 2001, 7). Y finalmente el uso de métodos científicos para tratar de entenderla. Recientes trabajos en los que se usa la técnica de la neuroimagen están intentando aclarar y conocer los cambios cerebrales que se producen cuando se alcanzan esos estados de conciencia (Austin: 2006, 13; Simón: 2005, 74; Rodríguez-Zafra: 2004, 51). Los estudios científicos han demostrado que los estados de concentración tienen efectos importantes sobre múltiples variables bioquímicas y neurofisiológicas. Estudios sobre practicantes asiduos de técnicas de meditación trascendental indican que algunos de estos cambios se mantienen a largo plazo. Aquellos que practican meditación de forma continua exhiben estados de alegría y felicidad – así reconocidos por los sujetos – de forma prolongada, mientras que su respuesta inmunológica a las enfermedades también se refuerza. Y con el uso de drogas se ha demostrado que se pueden desencadenar cambios drásticos en las vivencias subjetivas, se amplía la conciencia y se alcanza un estado singular que puede proporcionar profundas sensaciones anímicas. Ambos campos están siendo investigados en la actualidad por los neurofisiólogos porque están convencidos que pueden contribuir a avanzar en la comprensión y el desvelamiento del misterio de la conciencia.

Bibliografía

- Alvarez Munárriz, L. (2005): «La conciencia humana» en Alvarez Munárriz, L. (Edt.), *La conciencia humana: perspectiva cultural*, Barcelona, Anthropos.
- Arregui, J. V. (2002): «Para una sociología de la crisis de identidad personal» en Alvarez Munárriz, L. y Antón Hurtado, F. (Edts.), *Identidad y pluriculturalidad en un mundo globalizado*, Murcia, Godoy.
- Ascott, R. (2001): «Arte y conciencia emergente» Disponible en www.artsandculture.com.
- Austin, J. H. (2006): *Zen-Brain reflections. Reviewing recent developments in meditation and states of consciousness*, Cambridge, MIT Press.
- Bateson, G. (1972): *Steps to an Ecology of mind*, New York, Ballantine Books.
- Baudouin, B. (2006): *Las claves de la conciencia. Como desarrollar la intuición*, Barcelona, De Vecchi.
- Bergson, H. (1959/1904): *Essai sur les données immédiates de la conscience*, Oeuvres, Paris, P.U.F.
- Bertaux, D. (2005): *Los relatos de vida. Perspectiva etnosociológica*, Barcelona, Bellaterra.
- Briggs, J. y Peat, F. D. (1999): *Las siete leyes del caos*, Barcelona, Grijalbo.
- Carlson, N. R. (2005): *Fisiología de la conducta*, Madrid, Pearson.
- Carrel, A. (1967): *La incógnita del hombre*, Barcelona, Iberia.
- Csikszentmihalyi, M. (1998): *Creatividad*, Barcelona, Paidós.

- Cyrułnyk, P. (2004): «De la conciencia de uno mismo a la espiritualidad» en Coppens, Y. y Piccq, P. (Edts.), *Los orígenes de la humanidad. Lo propio del hombre*, Madrid, Espasa Forum.
- Damasio, A. R. (1999): *The feeling of what happens. Body and emotion in the making of consciousness*, New York, Harcourt Brace.
- D'Andrade, R. (1995): *The Development of Cognitive Anthropology*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Dubar, C. (2002): *La crisis de las identidades*, Barcelona, Belaterra.
- Elias, N. (1991): *Die Gesellschaft der Individuen*, Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Fireman, G. D. et alii (2003): *Narrative and consciousness*, London, Oxford University Press.
- Flusser, V. (2001): *Una filosofía de la fotografía*, Madrid, Síntesis.
- Gazzaniga, S. M. (2006): *El cerebro ético*, Barcelona, Paidós.
- Giddens, A. (1994): *Modernidad e identidad del yo*, Barcelona, Península.
- Gil, R. et alii (2001): «Self-consciousness and Alzheimer's disease» *Acta Neurologica Scandinavica*, 104/5.
- Goldberg, Ph. (1993): *La dimensión intuitiva*, Apóstrofe, Madrid. Grof, S. (2006): *El viaje definitivo*, Madrid, La liebre de Marzo.
- Huxley, A. (2003/1958): «Drogas que revelan la mente de los seres humanos» en Huxley, A. et alii, *La experiencia del éxtasis 1955-1963*, Madrid, La Liebre de Marzo.
- Jacob, F. (1987): *Le jeu des possibles : essai sur la diversité du vivant*, Paris, Fayard.
- Jiménez, M. A. y Huidobro, A. (2003): *Cómo funciona mi cerebro*, Madrid, Acento.
- Koestler, A. (1983): *En busca de lo absoluto*, Barcelona, Kairós.
- Koestler, A. (1955): *La escritura invisible*, Madrid, Alianza.
- Koch, C. (2004): *The quest for consciousness. A neurobiological approach*, Englewood, Roberts and Company.
- Langer, E. J. (2005): *La creatividad consciente*, Barcelona, Paidós.
- Lehmann, A. (2005): «Análisis de la conciencia. Sobre la metodología antropológica» en Alvarez Munárriz, L. (Edt.), *La conciencia humana: perspectiva cultural*, Barcelona, Anthropos.
- Lotman, Y. M. (1999): *Cultura y explosión*, Barcelona, Gedisa.
- Libet, B. (2005): *Mind Time. Wie das Gehirn Bewusstsein produziert*, Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Marconi, J. (2001): «Un modelo teórico de la conciencia normal de realidad», *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 39/2.
- Martínez Miguélez, M. (1993): *El paradigma emergente*, Barcelona, Gedisa.
- Montserat, J. (1998): *La percepción visual*, Madrid, Biblioteca Nueva.
- Morin, E. (1988): *El método. El conocimiento del conocimiento*, Madrid, Cátedra.
- Morgado, I. (2005): «¿Qué es la mente? ¿Cómo surgió? ¿Cómo nos hace inteligentes y sociales?» en Morgado, I. (Coord.), *Psicobiología: de los genes a la cognición y el comportamiento*, Barcelona, Ariel.
- Ornstein, R. (1993): *La Psicología de la conciencia*, Madrid, Edaf.
- Polanyi, M. (1965): «The Structure of Consciousness» *Brain*, LXXXVIII.
- Pozo, J. I. (2001): *Humana mente. El mundo, la conciencia y la carne*, Madrid, Morata.
- Ramírez Goicoechea, E. (2005): «Orígenes complejos de la conciencia» en Alvarez Munárriz, L. (Edt.), *La conciencia humana: perspectiva cultural*, Barcelona, Anthropos.
- Rodríguez-Zafra, M. (2004): «Cuerpo y estados de conciencia: psicobiología de la meditación trascendental» «*Miscelánea Comillas*, 62.
- Roth, G. (2002): «Bases nerviosas de la conciencia» *Mente y Cerebro*, 1.
- Sacks, O. (1997): *Un antropólogo en Marte*, Barcelona, Anagrama.
- Schacter, D. L. (2000): «Introduction» *Consciousness*, en Gazzaniga, M. S., (Edit.), *The new cognitive Neurosciences*, Cambridge, MIT Press.
- Scheler, M. (1914): *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*, Francke, München.
- Sanmartín, R. 1994: «Fronteras de la expresión y la comprensión» *Revista de Antropología social*, 3.
- Semerari, A. (2002): *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*, Barcelona, Paidós.
- Seth, A. K. y Baars, B. J. (2005): «Neural Darwinism and consciousness» *Consciousness and Cognition*, 14/2.
- Simón, V. M. (2005): «Orígenes y evolución de la conciencia» en Sanjuán, J. Y Cela-Conde, C. J. (Edts.), *La profecía de Darwin. Del origen de la mente a la Psicopatología*, Barcelona, Ars Medica.
- Springer, S. P. y Deutsch, G. (2001): *Cerebro izquierdo, cerebro derecho*, Barcelona, Ariel.
- Steiner, G. (1990): *Aprender. Veinte escenarios de la vida diaria*, Barcelona, Herder.
- Tassi, P. y Muze t, A. (2001): «Defining the states of consciousness» *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 25/2.
- Tulving, E. (1985) «Memory and consciousness» *Canadian Psychology*, 26.

- Vallejo-Nájera, J. A. (2006): *Guía práctica de Psicología*, Madrid, Temas de Hoy.
Vernant, J-P (1990): «El individuo en la ciudad» en Veyne, P. et alii: *Sobre el individuo*, Barcelona, Paidós.
Wilber, K. (1997): «An integral theory of consciousness» *Journal of Consciousness Studies*, 4/1.
Zambrano, M. (1986): *El sueño creador*, Madrid, Turner.
Zizek, S. (2006): *Arriesgar lo imposible*, Madrid, Trotta.

* * *

Luis Álvarez Munárriz
Universidad de Murcia.
Departamento de Filosofía
Apartado 4021
30071 Murcia