

3.-Conciencia

El término conciencia ha sido empleado tanto para referirse al conocimiento del bien que se debe hacer y el mal que se debe evitar, para indicar el estado de alerta de algo o "darse cuenta". Este conocimiento abarca la realidad externa: objetos, situaciones, seres, cualidades, características etc., así como la realidad interna del individuo: sensaciones, sentimientos, emociones, afectos y toda experiencia personal. (González, 1989).

La palabra conciencia ha sido empleada como, sustantivo y como adjetivo. A principios del siglo XX, cuando la psicología se separaba de la filosofía, se le atribuía a la conciencia las sensaciones, los pensamientos, las imágenes, emociones, el deseo; en una palabra, toda experiencia conciente. Se considera a la conciencia como una sustancia diferente de aquella que construye los objetos. (González, 1989)

De acuerdo con la Psicología transpersonal, el nivel de conciencia más natural y elevado es el de la conciencia de unidad en el cual, las diferencias entre objeto y sujeto, lo observado y el observador se diluyen en una realidad única y totalizadora. (Jacobo Grinberg, 1991).

En el sentido psicológico, la conciencia se ha contemplado como la propiedad o facultad del espíritu humano a través del cual es capaz de reconocerse a sí mismo en sus atributos esenciales y características personales como todas aquellas alteraciones que percibe. (González, 1989)

Depende del observador y de su identificación con el objeto que el observador se dé cuenta de lo que observa mediante gracias a el estímulos sensoriales y el estímulo del cerebro que afloran sentimiento y conciencia. Sin embargo, cada uno de nosotros tenemos una conciencia individual con estructuras básicas que nos hacen sentir diferentes emociones y siempre estará dada por la identificación del observador.

De las diversas experiencias vamos dando esas alteraciones a nuestra realidad y a nuestro modo de ver lo visible, nos da la libertad de poder alcanzar una verdadera identidad con el objeto observado y con la realidad misma total. (Jacobo Grinberg, 1991).

3.1.-Aproximaciones teóricas de la conciencia

William James describió la conciencia como un torrente: un flujo de conocimiento en permanente cambio de tal forma que cuando nos encontramos despiertos, nuestra conciencia incluye una mezcla de sensaciones del mundo externo, sensaciones generadas por nuestro propio cuerpo, recuerdos del pasado, imágenes, ensueños expectativas sobre el futuro. Pero, como señaló el propio James, nuestra conciencia normal- la que llamamos conciencia racional- tan sólo es un tipo especial de conciencia. (James)

El hecho de percatarse de las sensaciones, pensamientos y sentimientos que se experimentan en un momento determinado, la conciencia es la noción o conocimiento sobre los pensamientos y sentimientos que se experimentan en un momento determinado, es la comprensión subjetiva tanto del ambiente que nos rodea como de nuestro mundo interno privado, inobservable para los demás.

La conciencia abarca varias dimensiones e incluye diversos niveles, desde las percepciones que experimentamos mientras estamos despiertos hasta el nivel mínimo de conciencia que experimentamos mientras dormimos. La conciencia varía desde un estado activo o pasivo (Hilgard, 1980; Miles y Rugg, 1992).

Como la conciencia es un fenómeno muy personal los estudios sobre la conciencia han demostrado que las personas en culturas diferentes buscan cotidianamente modos de alterar su estado de conciencia. (Ludwig, 1969 y Martindale, 1981).

Por tanto, podemos afirmar que sólo somos conscientes de una pequeña parte de la realidad (tanto interna como externa) y además la conciencia no constituye un proceso de "todo o nada" sino que existen distintos niveles de conciencia. A continuación se describen los diversos estados de conciencia.

3.2.-Estados de conciencia

Sueño:

Se le definió como estado de transición entre vigilia y el sueño, caracterizado por ondas cerebrales relativamente rápidas de bajo nivel.

Durante el sueño el cerebro está tan activo como en cualquier otro momento; lo que cambia es el patrón de su actividad, no la magnitud de ésta. El sueño es generado activamente por las estructuras cerebrales y no se debe directamente a la fatiga.

El sueño ocurre en cuatro etapas. La primera es de sueño ligero y la cuarta es de sueño profundo. Cuando una persona empieza a dormir va pasando por las distintas etapas hasta alcanzar la fase cuatro (aproximadamente una hora después de haberse iniciado el sueño), permanece aquí un tiempo y vuelve a alcanzar la fase uno (pasando por la tres y por la dos). Este ciclo de cambios entre el sueño ligero y profundo se repite cuatro o cinco veces por noche. Por tanto, se van alternando los estados de sueño rapid eye movement (que ocurren en todos los períodos del sueño de la primera etapa menos durante el primero) con los de no rapid eye movement; este último es el que ocupa "más tiempo de dormir". (Feldman, 1994)

Existen muchos otros niveles de la conciencia; como los recuerdos pre-conscientes son los recuerdos que nos hacen, desenvolvemos en el mundo, son episodios de nuestra vida, las experiencias que vivimos cada día y nuestra representación general de cómo funciona el mundo (Ornstein 1993).

Los procesos no conscientes se presentan en un nivel, donde el funcionamiento del cuerpo es automático. (Ornstein, 1993)

EL Inconciente es un nivel de la conciencia muy controvertido, propuesto por Sigmund Freud y defendido por generaciones del psicoanálisis. Se cree que es un depósito de los deseos y pensamientos prohibidos, que no queremos ver o saber. A muchos psicólogos contemporáneos esta idea no les es muy de su agrado, ya que no se sustenta en estudios objetivos. (Ornstein, 1993).

Nuestras experiencias y vivencias van creando nuestra realidad. A medida que pasa el tiempo nuestros conceptos de las cosas y nuestra percepción cambia. En el inconciente nuestra percepción es libre; no tiene juicios al igual que nuestras ideas ya que estamos en otro estado de conciencia. Esto se puede aprovechar ya que así mismo hay libertad para apreciar y percibir lo que deseamos.

La Meditación; es una técnica para disminuir el "brillo" del pensamiento consciente del día, produce una alteración de la conciencia; de manera que puedan percibirse más fuentes sutiles de información. La mayoría de las meditaciones tienen como

objetivo persiguen el separar al practicante de las actividades corrientes del día.

La conciencia cambia a lo largo del día pero, es radicalmente diferente por la noche. Puede ser alterada muy fácilmente en forma y contenido. No sería demasiado sorprendente que a veces pudiera presentarse en otra forma más amplia de conciencia en cada uno de nosotros, y que pudiera ser la base para un enfoque cultural diferente a la realidad externa. (Ornstein, 1993)