**Capítulo 15**

**La cognición y la conciencia**

El concepto conciencia ha sido definido de innumerable formas. Varios psicólogos se refieren a ella exclusivamente como la capacidad de “darse cuenta”, mientras otros la mezclan con la noción del bien y el mal. Para nosotros la conciencia moral y la conciencia psicológico son dos realidades de las misma persona, pero diferente entre sí.

J.P. Chaplin menciona cinco definiciones de conciencia, todas ellas con un enfoque meramente psicológico:

1. El estado de alerta.
2. EL estar alerta de los actos, actividades y reacciones.
3. La totalidad de la experiencia en un momento dado.
4. El aspecto subjetivo de las actividades neurológicas.
5. Conocimiento de sí mismo.

Gordon W. Allport sin duda uno de los psicólogos más importantes en lo que se refiere al estudio de la personalidad, relaciona el concepto de conciencia con otros elementos de la personalidad.

Lise Moor, retoma la definición psiquiátrica dad por Littré, la define como “el sentimiento que tiene el enfermo de sí mismo y del mundo, de su sensibilidad general, que le permite juzgar sobre su exitencia”.

Victor E. Frankl considera que la conciencia se encuentra en estrecha relación con la voluntad y la responsabilidad.

Con estas definiciones podemos establecer que en el ser humano existe un facultad que le permite estar alerta del mundo exterior y que gracias a este estado es que se da cuenta de lo que acontece en él.

Gracias a los órganos sensoriales el ser humano es capaz de captar del mundo exterior e interior toda la información requerida para formarse imágenes e ideas.

Los procesos de sensación, percepción y atención culminan necesariamente en la potencialidad de “darse cuenta”, es decir, la facultad de la conciencia.

La conciencia directa es la que nos permite “darnos cuenta” de si existe regularidad en ciertos fenómenos y con cuales más va asociada.

Pero el ser humanos posee además la facultad de darse cuenta de que ve, oye, actúa, respira, está triste, se siente enloquecer, etc. Es capaz de colocarse a sí mismo como objeto de estudio. Ésta es la conciencia refleja, la capacidad de saber que sabemos, de ser conscientes de que somos conscientes.

Los estudios realizados hasta el momento apuntan en la dirección de que la conciencia es una característica propiamente humano.

La existencia de la conciencia refleja es un problema medular en la psicología. Muchas de las corrientes psicológicas parten de la existencia de este fenómeno para fundamentar sus teorías y tratamientos, aunque no le den este nombre: psicoanálisis, la logoterapia, la terapia centrada en el cliente, la Gestalt, en fin la mayoría establece sus fundamentos en ella. Aunque por su parte, los neoconductistas prefieren esquivarla.

Con los estudios acerca de la mente humana, Sigmund Freud puso de manifiesto que ésta funciona la mayor parte del tiempo bajo cierta modalidad a la que se le denomina estado consciente o estado vigilia.

Pero, sobre todo, gracias a las investigaciones de Loomis y colaboradores en 1937, se creía que cuando un hombre no estaba dormido solamente podía encontrarse en estado vigilia. Decía Aristóteles: “Una cosa es clara, que la vigilia y el sueño pertenecen a la misma parte animal en cuanto que son opuestos, pues evidentemente, el sueño es una privación del estado vigilia”.

El sueño es definido como una condición del organismo caracterizada por una marcada reducción de la conciencia, inactividad, procesos metabólicos deprimidos y relativa insensibilidad a los estímulos.

Loomis y colaboradores encontraron cinco etapas de profundidad en el sueño: A, B, C, D y E. al paso del tiempo gracias a los estudios de Dement y Kleitman se distinguen cuatro fases o estadios: I, II, III y IV.

El estadio I del sueño o estado de somnolencia, se caracteriza por la presencia de las llamadas ondas alfa; es el más superficial de todos y es el que continúa en forma descendente después a la vigilia. Luego sigue el estadio II, en el que desaparecen las ondas alfas y se multiplican las fusiformes. Más profundo es el estadio II, se identifica en el electroencefalograma por sus ondas lentas y de gran amplitud. El estadio IV es el más profundo, es reconocible por la prevalencia de ondas delta y theta.

En 1965, Jouvet encontró que existe otro tipo de sueño, al que se ha llamado sueño desincronizado, ya que el registro eléctrico se parece al de la vigilia en lo relativo a la gran actividad de la corteza cerebral. Otro hecho específico de esta etapa es la presencia de movimientos oculares rápidos; por esta razón se la ha denominado también fase movimiento oculares rápido (MOR) o de sueño paradójico (SP).Es durante la etapa MOR que se presentan lo sueños nocturnos.

En la actualidad se ha llegado a reconocer que existen varios estados de conciencia “alterada”. Los estados alterados constituyen un continuo entre estar despierto, en vigilia, y las formas de sueño más profundas.

Algunos de los estados alterados de conciencia, según Erich Fromm, son:

* El soñar despierto y otros estados de relajación
* Los estados creatividad, particularmente la fase inspirativa del acto creativo
* La hipnosis
* Los estados de privación sensorial
* Los sueños nocturnos
* El sonambulismo
* La meditación concentrada
* El estado místico
* Los estados de disociación
* Los estados de despersonalización
* Los estados psicóticos
* Los estados psicodélicos

Los estados alterados más importantes son:

1. La creatividad. Capacidad para dar origen a cosas nuevas y valiosas y la capacidad de encontrar nuevos y mejores modos de hacer las cosas.
2. La hipnosis. Aunque tampoco existe un acuerdo generalizado sobre la naturaleza de la hipnosis, sabemos que durante ella el inconsciente de la persona queda subordinado.
3. Los sueños nocturnos.
4. El sonambulismo. Poco frecuente, este fenómeno se relaciona con el estado de vigilia, el del sueño y el hipnótico.
5. Los estados psicodélicos. Estos estados alterados quizás sean los más recientemente estudiados; el interés por ellos se despertó en la comunidad científica a raíz que durante la década de los sesenta del siglo pasado, debido al descubrimiento de sustancia alucinógenas, un buen número de jóvenes en los países más desarrollados comenzó a emplearse.

Al descubrir y postularse la existencia de los estados alterados, ha sido posible abrir un campo de investigación apasionante para los profesionales de la psicología.

El estudio de los estados alterados ha abierto nuevas preguntas de investigación a partir de hechos tan sorprendentes como la posibilidad de detener una hemorragia mediante un orden hipnótica, eliminar la sensación de dolor mientras se experimenta un estado de meditación concentrada o la de inventar un nuevo artefacto en un sueño.

Freud mediante sus estudios logró identificar que el ser humanos, en su mente, posee tres zonas. Una primera zona de la que el individuo está al tanto, es decir, de la que se da cuenta y en la que posee dominio de los contenidos que maneja.

El consciente es el lugar donde su ubica el yo; está constituido por los contenidos de los que la persona se da cuenta en un momento determinado. También se encuentra en el súper-yo.

Sin embargo, hay recuerdos, imágenes e ideas que sin estar en la mente en un cierto instante pueden ser atraídas al consciente sin requerirse de técnicas especiales. La zona donde se almacena los recuerdos e imágenes es el subconsciente. El subconsciente también es denominado por algunos autores como preconsciente.

Por último, existe un área inaccesible a los medios normales de atracción de cualquier contenido del ambiente, llamado inconsciente. Para Freud, el inconsciente es una especie de receptáculo donde depositamos todos aquellos contenidos mentales que no son aceptables por la persona ni por las normas y costumbres sociales.

Se considera al consciente como una región mental en la que confluyen las sensaciones, percepciones, imágenes e ideas que han sido seleccionadas, analizadas, interpretadas o reinterpretadas, permitiendo a la persona permanecer alerta en relación con su entorno y consigo misma.

Algunas otras definiciones que se han dado sobre este fenómeno psicológico:

1. El darse cuenta o el poder conocer
2. La posibilidad de responder a los estímulos
3. Todo aquello que pertenece al proceso de estar alerta o que caracteriza la reacción del individuo de darse cuenta.
4. Aquello que es observable mediante la introspección.
5. Aquello que es parte de la conciencia conceptual, esto es, la porción del ambiente que se da cuenta del ambiente inmediato.

El consciente es influido por la experiencia, la cultura, la educación y diversos mecanismos de defensa, de tal manera que existen grupos humanos cuyos niveles de conciencia o formas de ser consciente difieren entre sí.

El subconsciente es un puente de conexión entre consciente e inconsciente. En él se almacenan los recuerdos, imágenes e ideas que permiten una mejor operación de la mente; por consiguiente, en él residen la imaginación y la memoria.

Algunas otras definiciones que se han dado sobre el subconsciente son las siguientes:

1. Término que se refiere a lo que, no siendo objeto de atención consciente, es débilmente consciente.
2. En la nomenclatura freudiana, es la zona de transición a través de la cual el material reprimido debe pasar en su camino del inconsciente hacia el consciente.
3. Es el conjunto de procesos de los cuales no es consciente el individuo, pero que pueden ser traídos a la consciencia.

En el inconsciente solamente residen contenidos que son objetables por el consciente. Pero Varios autores posteriores a Freud han criticado esto. Ya que con sus investigaciones han puesto de manifiesto que en esta área de la mente se alojan muchos recuerdos, impulsos e instintos que pueden llegar a contribuir a la supervivencia del individuo y de su especie.

Algún otro autor ha visto en el inconsciente al temperamento que sirve de base para la conformación de la personalidad de cada individuo.

Otros puntos de vista sobre el inconsciente son:

1. Todo aquello que escapa por completo al conocimiento personal, aquello de lo que no se tiene conciencia.
2. Caracteriza a una actividad para cual individuo no tiene una razón o motivo.
3. Perteneciente a todos los procesos psíquicos que no pueden ser traídos a la conciencia por los medios ordinarios.
4. La región de la mente que es el asiento del id y le represión. El id o también “ello” , consiste en la parte del ser humano que se hereda, que se aporta con el nacimiento y es fuente primaria de las tendencias y pasiones instintivas.