

La consciencia como proceso funcional y la ilusión de libertad

En este artículo trato, en una primera parte y tomando como punto de referencia el nivel de consciencia, de definir y explicar brevemente los tres modos de funcionamiento del ser humano: las interacciones no conscientes, la consciencia inmediata y la reflexiva, y de qué manera están interconectados. La base de la que parto es la teoría de la Terapia Gestalt propuesta en el Volumen Dos del PHG¹. Y en una segunda parte expongo algunas reflexiones que se pueden inferir de esta concepción tan singular de la psicología.

Prefacio

El impulso de escribir este artículo me surgió por la confusión que sentí mientras leía a U.G. Krishnamurti. Me es muy difícil sintetizar lo que dice, pero tiene una forma de ver al ser humano que me hizo pensar (aunque U.G. quizá diría que mi pensamiento no puede solucionar nada). U.G. cree solo en la inteligencia innata del organismo vivo, y que el pensamiento, como reza el título uno de sus libros², es su enemigo. Según él, nada puede ser cambiado y el solo deseo de cambiar algo ya nos está introduciendo en un problema sin solución, ya que el pensamiento y todo lo que nace de él no pueden resolver nada. No hay nada que entender, ya que el pensamiento solo está interesado en su propia perpetuación y además destruye la sensibilidad del cuerpo. Para él no hay yo ni hay mente, la consciencia es solo conocimiento y el conocimiento solo es memoria, repetición de lo ya conocido. Aunque no puedo decir que esté de acuerdo con esta perspectiva, su lectura me llevó a plantearme qué es para mí la consciencia reflexiva, qué son los pensamientos, y si, como dice U.G., no resuelven nada y son una trampa, o tienen alguna utilidad.

Así que acudí en primer lugar a mi referencia teórica para estos temas, el PHG, para ver qué decían al respecto Perls y Goodman, y si con eso se aplacaba mi confusión. La verdad es que es un libro que me sorprende, ya que cada vez que acudo a él extraigo algo nuevo que no tenía consciencia de que ya lo había leído. Y así fue de nuevo. De él obtuve una respuesta que me satisfizo lo suficiente para no seguir buscando. En esta búsqueda me surgieron otras cuestiones, como la relación entre la consciencia reflexiva y la inmediata, el surgimiento evolutivo de ambas, la relación entre la experiencia y la biología, o temas más elevados, como si puede haber alma sin cuerpo o qué es eso que llamamos libertad.

Lo que escribo a continuación son mis respuestas a estas preguntas. Respuestas que no están cerradas para mí, pues son temas demasiado importantes y complejos para considerarlos acabados. Las he puesto sobre papel con la intención de dar estructura y coherencia a los pensamientos inconexos que me iban surgiendo sobre estos temas, y también para invitar al lector a pensar y quizá obtener sus propias respuestas acerca de ellos. He querido, no obstante, explicitar y definir algunos conceptos básicos del PHG para que pueda ser entendida la estructura argumental por aquellos lectores que no estén familiarizados con él, y también expongo algunos ejemplos tratando de concretar el lenguaje abstracto y en ocasiones algo denso de mi escritura, para que ésta resulte lo más comprensible y asimilable posible.

Quiero agradecer a Rocío Crespo y a Jeffrey Varela sus comentarios, que me han ayudado a perfilar lo que aquí está escrito y a que resulte más agradable su lectura. Gracias.

1. Definiciones

Comenzaremos diciendo que todo **organismo** (entendiendo por organismo las estructuras fisiológicas y los procesos que se producen en nuestro cuerpo de manera conservadora), para sobrevivir, necesita conservarse y crecer, y para ello necesita realizar intercambios constantes con su **entorno** (entendiendo por entorno las condiciones, sucesos o eventos que envuelven al organismo). El organismo sufre, de manera más o menos regular, desequilibrios en su regulación, ya sea por déficits en el propio organismo y/o por cambios en su entorno, por lo que necesita tomar algo de él o sacarlo fuera, o realizar reajustes para recuperar el equilibrio perdido.

Estos desequilibrios, para poder estudiarlos y analizarlos, los ordenamos aquí en tres procesos, según su nivel de consciencia: interacciones no conscientes, consciencia inmediata y consciencia reflexiva. Estas tensiones que buscan retornar la armonía al organismo, tomarán diversas formas dependiendo del nivel en el que se expresen: en el primero encontraríamos procesos del estilo de déficits en los niveles de glucosa o alteraciones en el ritmo cardíaco; en el segundo, por ejemplo, sentimos hambre o necesidad de protegernos de los peligros; y en el tercero podemos analizar el mercado laboral con la intención de crear una empresa o tratar de comprender nuestros temores para hacer algo diferente.

Todos estos fenómenos regulatorios tienen lugar en lo que llamamos **frontera organismo/entorno**. No ocurren dentro del organismo (ya que ninguno es capaz de sobrevivir independientemente de su entorno) ni obviamente fuera de él, sino que se producen en ese “espacio” entre ambos.

1.1. Interacciones no conscientes

Algunos de estos procesos se realizan a un nivel básico, es decir, mediante procesos exclusivamente físicos y biológicos, o mediante comportamientos instintivos, mecánicos y rutinarios. Por ejemplo, la regulación de temperatura de nuestra piel con el medio, la digestión de los alimentos, pequeños movimientos de acomodación, ligeras reacciones a cambios en nuestro entorno, o patrones de comportamiento y actitudes repetitivas que mantenemos en situaciones harto conocidas, donde solo actuamos mediante instintos, hábitos o costumbres. No es necesaria apenas consciencia o ninguna en absoluto en este tipo de procesos mientras no haya novedades, y el organismo consigue regularse en su campo de manera automática. Es el proceso de la **homeostasis**, que funciona sin que tengamos experiencia de su funcionamiento, pasándonos desapercibidas. Son, como hemos dicho, funcionales, tienen una función y un sentido, la de devolver el equilibrio al organismo, ésta es su finalidad. Ya que actúan sin que seamos conscientes de ellas, las llamamos **interacciones no conscientes organismo/entorno** o también **ajustes conservadores**, ya que son repetitivos y actúan sin novedad. Mientras las condiciones sigan siendo “conocidas”, mantienen el equilibrio del organismo en nuestro medio en cada momento, sin que tengamos que intervenir de manera consciente ni deliberada en ellas, sucediendo de manera necesaria, esto es, mediante un sistema de reacciones a condicionantes.

1.2. Consciencia inmediata o *awareness*

Pero se dan momentos en que las condiciones del campo organismo/entorno (formado por los procesos del organismo, los del entorno relacionados en alguna medida con el organismo y los procesos que los interconectan) son más complicadas, debido a que las necesidades a satisfacer son más complejas y/o a que aparecen novedades de parte del organismo o del entorno. En momentos así, las interacciones no conscientes y automáticas ya no se bastan para completar su función reguladora, se muestran impotentes, por lo que es necesaria la aparición de la consciencia, de la **experiencia vivida**. Comenzamos entonces a tener consciencia de nuestras sensaciones corporales, algún objeto nos puede llamar la atención, tenemos apetitos y deseos, dolores, nos sentimos emocionados, tomamos decisiones, llevamos a cabo acciones dirigidas hacia objetivos del entorno o nos relajamos cuando comenzamos a recuperar el equilibrio perdido. Las experiencias son las que nos hacen saber que estamos vivos, que somos. Al igual que las interacciones no conscientes, estas experiencias se producen en la frontera organismo/entorno, experiencias que llamamos **consciencia inmediata o *awareness***. Así, podemos decir que la consciencia inmediata es la tensión producida por una insatisfacción en un campo complicado en proceso de satisfacerse, o que somos un problema resolviéndose en la frontera organismo/entorno. Una persona con una consciencia inmediata muy activa, nos indicará que está inmersa en una gran insatisfacción. Sin insatisfacciones, permaneceríamos en estado de reposo, inactivos y sin apenas consciencia.

Una **figura** es la consciencia de algo, como lo puede ser una sensación, una percepción, un deseo, un acto o lo que sea que estemos experimentando. Y esa experiencia, la figura, como hemos dicho, es siempre un problema presente tratando de solventarse. La consciencia, por tanto, no es una especie de ente que observa un problema, sino que ella misma es el problema resolviéndose. Es la misma vivencia de la situación problemática y del paso siguiente a dar. Si la figura es por ejemplo el asco que me produce algo, esa figura estará formada por la percepción del objeto, por sensaciones corporales desagradables, por la expresión de mi rostro, por el deseo de alejarme y por movimientos corporales para alejarme de allí. Todo con la finalidad de recuperar el equilibrio.

Es el sistema de interacciones no conscientes el que hace aparecer, junto a las condiciones y elementos de un campo determinado, la consciencia inmediata como, podríamos decir, un recurso extra con el que cuenta, “un as en la manga”, con la finalidad de completar su proceso homeostático. Se forma entonces una unidad más compleja para afrontar un problema más complejo. Esta finalidad será la dirección de sentido de la consciencia, esto es, el propósito que dirige su existencia y su camino, y al que podemos llamar **intencionalidad**. Esta intencionalidad puede ser más o menos explícitamente consciente o no serlo en absoluto. Las interacciones no conscientes o ajustes conservadores servirán ahora de apoyo, desde el fondo, aportando soporte, recursos, excitación e intencionalidad, al surgimiento de las figuras de la consciencia inmediata. Las figuras surgirán siempre con determinada intencionalidad inherente, no son por tanto estáticas, sino que conllevan un movimiento con sentido, son un proceso en acción dirigido hacia alguna finalidad. Cualquier pensamiento, sensación, emoción o acto que experimentemos se produce para algo, tiene una intencionalidad subyacente.

Solo algunas excitaciones (las excitaciones son las tensiones producidas por los desequilibrios del organismo que tienden a equilibrarse en su entorno) de las interacciones no conscientes, las más urgentes, surgirán del fondo para ir conformando la figura de la consciencia

inmediata, permaneciendo las menos apremiantes o no pertinentes, en el fondo, esperando, por decirlo así, su momento. Esta tendencia a que surjan solo las tensiones más apremiantes es una de las características del funcionamiento del *self*, a la que llamamos **dominancia**. Esta selección es necesaria para que el *awareness* se concentre solo en lo más acuciante, se intensifique y se agudice en el cumplimiento de su función.

El *self* es el proceso de construcción y destrucción de las figuras de contacto, y **puede actuar básicamente de cuatro maneras**. Aunque son maneras de funcionamiento que de alguna manera siempre están activas, en cada momento alguna de ellas predominará sobre las demás, dependiendo del momento en el que nos encontremos del proceso de contacto. Las figuras se pueden crear, por tanto, de cuatro modos:

- De manera pasiva, sencillamente aceptando las tensiones organismo/entorno más apremiantes en cada momento para crear la figura del *awareness*, actuando el *self* en **función ello**.
- Puede elegir de manera activa lo que va a pasar a formar parte del contacto y lo que no, controlándolo tanto de parte del organismo como del entorno, puede planificar las acciones que va a realizar, agredir al entorno o al propio organismo, movilizar el cuerpo, actuando de manera activa y deliberada, en **función yo**.
- También puede actuar en modo medio, con todas sus facultades, **de manera espontánea**, donde, a la vez que es transformado, él mismo es agente de transformación, en el mismo acto.
- Y por último, puede poner en marcha formas ya conocidas y asimiladas, sin apenas novedad, actuando en **función personalidad**.

Podríamos decir que éstas son las cuatro actitudes principales que adoptamos ante la vida: -percibimos y nos dejamos sentir e impactar, - elegimos, actuamos y controlamos, - vivimos inmersos en una experiencia plena, en un entorno que nos afecta y al que afectamos, o -nos comportamos y pensamos conforme estamos acostumbrados, según nuestras maneras usuales de hacerlo.

El *self* puede actuar de manera sana o neurótica. **En su forma sana** hará surgir del fondo al *awareness*, aquellas tensiones del campo organismo/entorno que le permitan crear las figuras más pertinentes posibles para avanzar en la resolución del problema, que es siempre, en última instancia, el desequilibrio del organismo en su entorno. E impedirá el surgimiento de aquellas excitaciones que harán que la figura pierda fuerza, gracia y flexibilidad, entorpeciendo el camino hacia la solución. El *self* actuará así al servicio de la realidad presente. Realizará los llamados **ajustes creativos**, formando figuras que serán, dependiendo del momento: fuertes, claras, vívidas, flexibles, congruentes, integradas o con gracia.

Por ejemplo, si estoy hablando de algo importante con alguien, no prestaré atención a las personas que pasan por detrás de él y que pueden distraerme de mi objetivo, ni comenzaré a recordar o a fantasear algo intrascendente, ni sentiré, por ejemplo, que tengo sed, lo que entorpecería la resolución del problema presente. Y permaneceré implicado en la conversación con todo mi ser, atendiendo a lo que dice y a cómo lo dice, sintiendo mis reacciones corporales mientras me habla, diciendo lo que deseo y dirigiendo la conversación hacia lo que me resulta excitante.

En su forma neurótica, en cambio, el *self* (en función yo) permanece fijamente ocupado de manera no consciente, la llamada **represión**, en detener algunas de las excitaciones del campo que ayudarían a avanzar hacia la resolución del problema. (Llamamos represión a un proceso fijado y no consciente del *self* que consiste en mantener alienada y no accesible a la formación de las figuras, alguna excitación. Una fijación que se creó en el pasado debido a una situación con exceso de peligro y frustración que permaneció en el tiempo, por lo que llegó a convertirse en un hábito no consciente.) Como hay tensiones retenidas, el *self* deberá descargar la energía no liberada de esas tensiones para tratar de reequilibrar el organismo en la medida de lo posible. No podrá lograr pese a todo un buen equilibrio, ya que permanecen desequilibrios no resueltos. Esa descarga de energía contenida la realizará por mediación de la formación de figuras sin contacto con el entorno o con un contacto defectuoso, y quizá obtener alguna otra satisfacción secundaria, pero que no resultarán funcionales para resolver el desequilibrio no resuelto. Son los llamados **ajustes neuróticos**. Las figuras que creará un *self* así serán: incompletas, inconexas, confusas, rígidas, aleatorias, dispersas, vagas, superficiales, débiles o distorsionadas. El *self* ya no está por tanto al servicio de la situación presente, sino deteniendo las excitaciones que, de liberarse, podrían generar una situación que se anticipa como frustrante y peligrosa.

Por ejemplo, si lo que mi represión trata de detener son las excitaciones que me llevarán a una situación de confrontación con un otro, y siguiendo con el caso anterior, quizá no recuerde algo importante para decirle, o no preste atención a que me está hablando con un matiz desafiante y que comienzo a sentir enfado, o cambiaré de tema, o me mostraré complaciente. Ya que si no hago estas desviaciones del contacto, la conversación comenzaría a adquirir un tinte confrontativo. (Estas son acciones que realiza el *self* para mantener inhibidas las excitaciones relacionadas con la confrontación o la agresión). Y en su lugar, actuaré impulsivamente desde deseos caprichosos, o me acogeré a algún discurso moral férreo, o me enredaré en críticas y quejas hacia otros, o le confrontaré en algún aspecto intrascendente y sin importancia para el tema que me ocupa, como puede ser su forma de vestir. (Estas son las figuras que creará el *self* para descargar al menos parte de la energía contenida de las excitaciones inhibidas, con un contacto defectuoso y sin una resolución satisfactoria del desequilibrio).

1.3. Conciencia reflexiva o *consciousness*

Pero hay situaciones tan complicadas que incluso la consciencia inmediata se muestra incapaz de solventar. Para afrontarlas, el *self* restringe todavía más el acceso de tensiones de parte del organismo y del entorno a la frontera contacto para formar las figuras, con la finalidad de agudizar más la consciencia y la energía disponible, generando la **consciencia reflexiva o *consciousness***. Se trata por tanto de un impedimento aún más selectivo de algunas excitaciones organismo/ambientales que permitirá a otras surgir con una mayor agudeza y trabajar para tratar de salvar el obstáculo y recobrar el equilibrio organismo/entorno. Experiencias de índole distinta a las del awareness se producen entonces. Podemos, por ejemplo, vernos a nosotros mismos en determinada situación problemática, lo que nos permitirá entenderla y abordarla de una forma nueva, o concentrarnos en algún aspecto muy concreto de alguna parte de la naturaleza, para tratar de comprenderla y dominarla para ponerla a nuestro servi-

cio, o crear nuevos símbolos que nos permitan transmitir conocimientos más abstractos y de mayor alcance.

Cuanto más se agudiza la consciencia reflexiva, más aspectos de la consciencia inmediata se ignoran para formar la nueva figura, más excitaciones son detenidas, más rigurosa es su selección, y más se aleja nuestra experiencia de la situación presente, pudiendo llegar a tener la sensación de observar o manipular la vida “desde fuera”. También se incrementa nuestro poder, dominio y control, ya que el *self* está ejerciendo, en su función yo, una fuerte y deliberada discriminación y manipulación en el campo organismo/entorno. Se pierde inmediatez entre la sensación y la respuesta, nos alejamos de la implicación directa y de la satisfacción inmediata para ocuparnos de algún asunto más elevado y complicado. La perspectiva del campo se amplía. Se “extraen” los elementos de su entorno y se fijan para definirlos aisladamente, analizarlos y controlarlos. El propio cuerpo y el entorno inmediato y significativo se convierten en objetos susceptibles de ser manipulados, incluso las personas pueden llegar a tomarse como objetos y utilizarse unas a otras. Se desarrollan métodos y herramientas complejos, aumentan las abstracciones y los simbolismos. Estas abstracciones, cada vez más elevadas, sirven como fondo para nuevos contactos y para la construcción de nuevas abstracciones, que pasan a sustituir, como objetos de contacto, a las excitaciones inmediatamente sentidas y actuadas del *awareness*. Las necesidades y el significado de nuestros actos son cada vez menos orgánicos y más simbólicos.

La consciencia reflexiva la ponemos en funcionamiento muy a menudo en nuestra vida, como cuando prestamos atención para aprender algo complejo, cuando planificamos alguna actividad futura, cuando resolvemos algún problema difícil, cuando tratamos de averiguar la causa de algún hecho, o cuando nos quedamos fascinados por la belleza o el descubrimiento de algo. En estos momentos restringimos nuestro campo de acción a muy pocas excitaciones, dejando de prestar atención y manteniendo en el fondo el resto de sensaciones, estímulos o emociones que tratan de surgir.

Todo lo que hemos mencionado en relación al *awareness*, como su función, la formación de la figura, la intencionalidad, la dominancia, las maneras de actuar del *self*, o su forma neurótica y sana, sirven también para el *consciousness*.

Un caso particular y extremo del *consciousness* son los **sueños**, donde el *self* mantiene inaccesibles al contacto la mayor parte de las excitaciones corporales y ambientales. La función reguladora que se resuelve es doble, por una parte, mantener al cuerpo en situación de descanso, impidiendo que lleguen a la consciencia las estimulaciones ambientales, las sensaciones propioceptivas o las necesidades susceptibles de ser reguladas en contacto con el entorno. Y por la otra, descargar las pulsiones no resueltas durante la vigilia en forma de imágenes animadas cargadas de excitación, pero en la frontera misma, sin contacto con el entorno. Parece además que sea necesario para cumplir estas funciones que el sueño sea vivido como una situación de contacto, que mantengamos la ilusión de vigilia. Ya que si supiéramos que estamos soñando y que no hay verdaderamente contacto con el entorno, permaneceríamos relajados, no habría excitación y la energía no se descargaría.

En cuanto a la **neurosis**, dado que el *consciousness* surge teniendo como fondo al *awareness* y a las interacciones no conscientes, la situación es la misma que cuando hablamos de

ella en la consciencia inmediata. Las figuras de una consciencia reflexiva sustentada en un fondo con represión, serán, a su vez, figuras neuróticas, y también las formas más complejas de *consciousness* que se vayan construyendo sobre estas fijaciones. Así, de un fondo con represiones, el *self* solo podrá elaborar en la consciencia reflexiva un discurso poco sentido, una creencia fijada, unos sueños perturbadores, unas fantasías vivas sin ninguna dirección, ideas inútiles o una imagen alterada de sí mismo. Aunque estas figuras estarán cumpliendo, aquí también, la función sana de liberar la energía de las tensiones acumuladas, ya que no pudieron ser liberadas en contactos previos.

2. Reflexiones

2.1. Estos tres procesos forman un continuo, pero a la vez, son cualitativamente distintos

Las interacciones no conscientes, la consciencia inmediata y la reflexiva conforman un solo proceso continuo. Dado que del fondo de las interacciones, tras enriquecerse del contacto de estímulos del entorno y de pulsiones orgánicas y aumentar así la excitación, surge la consciencia inmediata, y de ésta, tras un proceso similar, la reflexiva. Y a su vez, las asimilaciones de cada uno de estos tres procesos, pasará finalmente a formar parte del fondo, del organismo. Que en un siguiente proceso será el fondo, junto al entorno, del que surgirán las interacciones no conscientes, el *awareness* y el *consciousness*. Formando así los tres un mismo proceso continuo y dinámico.

Por otra parte no podemos establecer un límite definido entre ellos, ya que cada uno de estos procesos comienza a conformarse a partir del anterior de forma muy débil y sutil, y poco a poco se va a ir fortaleciendo hasta que finalmente podemos reconocerlo como tal y darle nombre. Y lo mismo sucede cuando comienza el declive de cada proceso hasta su asimilación. No podemos decir de forma clara y obvia cuándo termina cada proceso para dar paso al siguiente. Sus límites se confunden y entrelazan.

Pero también podemos decir que son procesos cualitativamente distintos ya que, por ejemplo, la activación electroquímica de un nervio del dedo por el contacto con un objeto a mayor temperatura (una interacción no consciente) es un proceso que no pertenece al mismo plano lógico que la sensación de calor que experimentamos (consciencia inmediata). No son procesos comparables. De la misma manera, el calor que sentimos es una experiencia que poco tiene que ver con el hecho de que me pregunte en qué consiste esa experiencia de calor (consciencia reflexiva). La consciencia reflexiva acerca de una sensación nunca va a ser equiparable a la propia sensación, ni ésta a los procesos físicos y biológicos que los que surgen. Así, los tres son modos cualitativamente distintos de organización del campo O/E.

Por ejemplo, y siguiendo con la sensación de calor al tocar un objeto caliente, el problema está formado en este caso, a la vez, de ciertas sensaciones en el dedo, de la percepción del objeto, de los pequeños movimientos de la mano y del resto del cuerpo, y de la decisión de las acciones que se van a tomar a continuación. La experiencia inmediata es ese problema y lo que se está haciendo en él. Pero si ahora le preguntamos a esa persona “qué sientes”, le estamos enfrentando a un problema totalmente nuevo y se va a poner en marcha un nivel de consciencia distinto. Así, se parará a observar esa sensación, detendrá algunos de los procesos

que estaban en funcionamiento, elegirá unos y descartará otros, unirá algunos entre sí y realizará abstracciones. También entrarán en juego otras experiencias, como el grado de confianza que tiene en el que le pregunta, la imagen que le quiere transmitir, el tono y la postura con la que le ha hecho la pregunta, si tiene algún asunto pendiente con él... El problema a enfrentar, por tanto, es ahora diferente al de la sensación de calor, tendrá un fondo sustentador y una función distinta, del que surgirán otro tipo de figuras. Creo que en la práctica terapéutica tendríamos que atender a esta diferenciación entre awareness y consciousness, no siempre tenida en cuenta, ya que muy frecuentemente tendemos a equiparar lo que un paciente dice que siente con el sentir del paciente.

Otra implicación de esta diferenciación podemos encontrarla en el peso que otorgamos a los descubrimientos de la neurociencia. La neurociencia es el estudio de los procesos bioquímicos del sistema nervioso, de la base biológica de algunas experiencias humanas, como la percepción, la sensación, la memoria, el pensamiento o la misma consciencia. Este campo de estudio nos permite establecer correlaciones del estilo de, si esta zona del cerebro está afectada, la memoria se deteriora, o si hay escasez de tal neurotransmisor, la persona se siente apática, o si modifico tal proceso, la experiencia de la persona se modifica en esta dirección. Conclusiones que nos pueden resultar de gran utilidad. Pero ninguna experiencia se puede reducir a su soporte biológico. De nuevo, no son lo mismo, la experiencia es una cosa y el estudio de la biología, otra totalmente distinta, no pertenecen al mismo nivel lógico, aunque se puedan establecer correlaciones entre ambos mundos. El sistema nervioso *no es* la experiencia, aunque toda experiencia tenga sustento biológico. La vida vivida *no es* un conjunto de procesos físico-químicos. El desequilibrio en los niveles de serotonina y dopamina, por ejemplo, correlacionan con síntomas depresivos, pero *no son* la experiencia de tener pocas ganas de vivir, que es *otra cosa*. En definitiva, del mundo de lo físico al mundo de lo psicológico se produce un salto cualitativo, un vacío sin continuidad que no somos capaces de seguir, un abismo puntual que nos es un gran desconocido.

La consciencia reflexiva nos sitúa en una posición que nos permite observar y analizar ciertos procesos de la consciencia inmediata, por ejemplo, podemos llegar a entender qué conduce a un perro o a un ser humano a comportarse de manera agresiva o afectuosa en determinados momentos. Debido a que es capaz de abstraerse de las excitaciones inmediatamente sentidas para centrarse y analizar “desde fuera” y “objetivamente”, otras. Y todavía nos sitúa en una posición más privilegiada para comprender y manipular con más precisión los procesos más simples de la naturaleza física. Pero se muestra resbaladiza y torpe para comprenderse a sí misma. Así, la consciencia nos permite adoptar la perspectiva necesaria para realizar análisis y manipulaciones de los niveles inferiores en los que se sustenta, pero se muestra demasiado inocente para comprender los procesos de su mismo nivel de consciencia, en los que simplemente está inmerso. No podemos entendernos a nosotros mismos, nuestra consciencia es incapaz de comprenderse a sí misma, por lo que en cierta medida, el ser humano será siempre un desconocido para sí mismo.

No obstante, comprender implica siempre simplificar (elegir algunos de sus aspectos y desechar otros) y definir (poner límites a algo para separarlo de lo que le rodea). Así, la consciencia reflexiva nos puede aportar una visión genérica y comprensiva de algunos asuntos, pero esa comprensión siempre resultará algo burda, ya que necesitará separar lo que está

estudiando de los otros elementos y procesos con los que está interconectado, extrayéndolo del campo en el que está inmerso. Y al hacer esto, al aislar una parte del todo para estudiarla, aquella perderá necesariamente gran parte de su sentido y complejidad. Toda comprensión, por tanto, es parcial por definición, nunca podemos comprender nada del todo. La comprensión solo puede aspirar a cumplir la función de resolver el problema para el que ha surgido, ese es su sentido. Por todo ello, aunque digamos que los procesos de unos niveles son superiores a otros, realmente son simplemente procesos distintos, cada uno tiene su propio sentido y función.

2.2. Somos conscientes y elegimos, queramos o no

Vimos que la dominancia es la tendencia de la tensión más apremiante a surgir de manera automática al primer plano y organizar la consciencia. La consciencia surge así en situaciones difíciles para cumplir la función de regular dicha tensión. De aquí podemos inferir que la aparición de la consciencia no es un acto deliberado, que son las interacciones no conscientes y las condiciones del campo las que determinan el surgimiento de la consciencia, las que “deciden” si aparecerá o no, cómo y con qué finalidad. Así, la consciencia no se invoca a sí misma, no aparece por algún deseo consciente, sino que son las condiciones del fondo las que la hacen aparecer. Cuando, por ejemplo, a partir de un estado de relajación o somnolencia, algo despierta mi interés y me activa, yo no he decidido conscientemente que eso atrape mi atención, simplemente vivo esa experiencia de curiosidad e interés. Podemos decir que la aparición de la consciencia es un proceso automático, que somos conscientes a pesar nuestro, queramos o no.

También el yo, la función electiva del *self*, surge de forma automática y no elegida. No tendría mucho sentido decir que elige su propio surgimiento, pues el hecho de elegir ya implica que el yo está activo. Son las condiciones de la situación las que van a hacer emerger mi acto de elegir. No elegimos elegir.

2.3. Evolución

A nivel del desarrollo evolutivo humano, las interacciones no conscientes están presentes desde el momento de la concepción, el cigoto ya realiza intercambios físicos, químicos y biológicos en el útero de la madre. La consciencia inmediata va apareciendo durante la etapa embrionaria o fetal, donde ya hay sensaciones propioceptivas, acomodaciones posturales y respuestas a estimulaciones auditivas y gustativas. Y al menos un tipo particular de *consciousness*, los sueños, ya los podemos inferir durante los últimos meses de embarazo, o eso parece apuntar algunos estudios. Y ya será después del nacimiento cuando irá evolucionando poco a poco una consciencia reflexiva más simbólica, a partir de los contactos con sus cuidadores, y así irá apareciendo la sonrisa, el lenguaje simbólico o el pensamiento lógico.

En cuanto a la evolución de la especie, en todos los seres vivos se producen interacciones no conscientes. Aunque es muy difícil saberlo, parece que en todos los animales se ha desarrollado la consciencia inmediata. Es posible que algunos animales cuenten con algún tipo básico de consciencia reflexiva, pues al menos algunos primates se reconocen en el espejo, utilizan instrumentos y aprenden lenguaje de signos simples. Y es exclusiva del ser humano la consciencia reflexiva más elevada.

2.4. Sin cuerpo no hay alma

Según se desprende de lo que hemos estado diciendo, no puede haber consciencia sin interacciones organismo/entorno, sin vida orgánica de la que surgir y en la que sustentarse. Sin cuerpo no pueden aparecer los procesos psicológicos que surgen en el contacto entre éste y su entorno, sin cuerpo no puede haber alma. Por otra parte, sin consciencia, el cuerpo sería poco más que un “vegetal”, y se mostraría incapaz de satisfacer la mayor parte de sus necesidades. La consciencia es una forma de organización del campo organismo/entorno necesaria para que el cuerpo se conserve y crezca de manera sana en su entorno. Así, ambos procesos están inextricable y necesariamente unidos.

Si se quiere fantasear con *algún otro tipo* de conciencia o alma no ligada a un cuerpo concreto, se trataría, no obstante, de algo que poco tendría que ver con la consciencia de la que aquí estamos hablando.

2.5. La libertad es una ilusión

El grado de libertad del ser humano está en la facultad del *self*, en función yo, de elegir determinadas excitaciones (sensaciones, deseos, comportamientos, estímulos, emociones...) y alienar o descartar otras, creando así las figuras que llevarán a la restitución de la armonía del organismo (en su entorno). Es este carácter deliberado y activo del *self* el que consideramos que tiene la capacidad de actuar con libertad. Pero ocurre que estas elecciones, por una parte, tienen, en última instancia, una finalidad no elegida por el *self*, una intencionalidad, que es determinada en cada momento por la función reguladora del organismo, una función que es no consciente y que orienta la dirección de sentido de la actividad del *self*. Es decir, el *self* no elige la intencionalidad que le está guiando. Y por otra, estas elecciones consisten en favorecer o impedir el surgimiento de algunas tensiones del fondo. Y resulta que estas tensiones no son creaciones tuyas, ya están ahí como materia prima a partir de la cual comenzará su proceso de creación. Parte de este fondo habrá sido creado por del propio *self* en contactos anteriores, procesos asimilados. Y probablemente otra parte sean procesos no conscientes que nunca llegaron a ser conscientes pero que también formarán parte de la figura creada por el *self*, y que pueden ser tanto estímulos ambientales como procesos orgánicos imperceptibles, que escapan a nuestros sentidos pero que nos afectan sin que nos demos cuenta. En ambos casos, el *self* elige de entre lo que ya está ahí. Nos encontramos por tanto en la siguiente situación: el *self* elige de entre “lo dado” aquello que con más eficacia contribuirá a cumplir una función ya establecida. Una elección con una finalidad ya preestablecida y con los objetos a elegir ya dados por las condiciones del campo, hace que pongamos en cuestión el margen de libertad del *self*. Ya que, visto así, más bien parece que nos encontramos ante un proceso automático.

Pongamos el caso de que en determinado momento concreto me encuentro en una bifurcación de caminos y que debo elegir entre uno u otro. El fondo del que emergerá este proceso de elección estará formado por lo que estoy viendo y por cómo lo estoy interpretando, por los conocimientos que tengo de ese terreno, por los deseos y temores que siento, por la hora del día y la urgencia que pueda tener de llegar a mi destino, por la imagen que tengo de mí mismo en cuanto a mi condición física o a mi capacidad de asumir retos, por si voy solo o estoy acompañado, etc., todas estas condiciones ya dadas en ese momento. Esto es lo que conforma el fondo, al menos el más cercano a la consciencia, a partir del que deberemos to-

mar una decisión. Este fondo, aunque podamos decir que ha sido creado en momentos anteriores, en el momento justo de la elección nos viene ya establecido como fondo sustentador de la elección a tomar. Estas condiciones del campo, por otra parte, no son estáticas, ni asépticas, sino que vienen cargadas de cierta intencionalidad. Lo que estoy viendo e interpretando en ese momento conlleva, en la misma percepción, pequeños empujes de acercamiento o alejamiento, y lo mismo sucede con mis deseos y temores, con la hora del día que sea, la urgencia que tenga o la actitud de la persona que me acompaña. Cada uno de estos aspectos que conforman el fondo lleva consigo un empuje intencional, no generados por mí en ese momento, sino que ya surgen con cierta carga direccional desde las profundidades de mi organismo. Mi elección será el resultado de la compleja combinación de todos esos aspectos ya presentes en el fondo, la que mejor se adecúe a la intencionalidad y las condiciones del momento. Elegiré por tanto el camino que *tenga* que elegir, no hay margen de maniobra más allá de eso, no tengo otra opción.

Diferenciamos brevemente entre intencionalidad e intención. La intencionalidad es la dirección hacia la que se dirige el proceso, surgida desde el fondo no consciente. Las excitaciones con las que el *self* crea las figuras vienen cargadas ya con una dirección, con una tendencia hacia. La intención, en cambio, es el sentido o la orientación hacia el que, de forma consciente, dirigimos nuestros pensamientos, deseos o actos. Podríamos decir que la intencionalidad guía a la intención desde el fondo. Ambas pueden tener o no aspectos compartidos. Por ejemplo, mi intención consciente al ayudar a alguien puede ser la de hacer que esa persona se sienta mejor, pero al pasar el tiempo puedo pensar que realmente no lo hice por eso, sino para aparentar generosidad ante una tercera persona que miraba la situación o porque el que me pedía ayuda me intimidaba, por lo que no me atreví a negársela. Pero la verdad, desde nuestro punto de vista, es que nunca voy a poder saber con certeza para qué lo hice, ya que la intencionalidad no puede ser conocida, nos guía desde el fondo y “allí” permanece.

Visto esto, lo que llamamos libertad parece ser solo una ilusión generada en nuestro *consciousness*. Una ilusión que aparece debido a la no consciencia de los procesos en los que se sustenta. Al no ser conscientes en cierto momento de la intencionalidad que nos empuja ni de las excitaciones que se mantienen alienadas, o que ni siquiera son accesibles a la consciencia, pero que contribuyen no obstante a crear el proceso de elección, aparece la fantasía o el espejismo de que es nuestra consciencia “por sí sola”, es decir, aislada y autónomamente, la que elige, y que además sabe desde dónde y para qué elige. La propia condición necesaria para que surja la consciencia reflexiva, esto es, su aislamiento de gran parte de los procesos que tienen lugar en el campo, alimenta también la aparición de este espejismo, de la sensación llamada libertad. La creencia de que elegimos libremente está teñida de la sensación de poder y de control propia de toda consciencia reflexiva. Menciono aquí solo la reflexiva dado que es donde esa ilusión de libertad autónoma e independiente es más fuerte y evidente, ya que en las elecciones del *awareness* no aparece de manera explícita, donde simplemente estamos inmersos en los problemas, elegimos y actuamos.

Esta creencia que estoy exponiendo aquí de que no somos libres y de que lo que llamamos libertad no es sino un proceso automático de la naturaleza, no quita ni pone nada a mi sensación de libertad, de que en cada momento soy yo el que elijo deliberada y libremente lo que quiero. Esta creencia, por tanto, no me borra la ilusión en mi día a día. Parece que, al igual

que cuando hablamos de la ilusión de vigilia, que dijimos que era necesaria para que el sueño cumpliera su función de liberar la energía retenida, es necesario que en nuestra elecciones esté presente la ilusión de libertad, para que se produzca la implicación, la activación de los recursos y el aumento de la excitación imprescindibles para afrontar la solución de los problemas que devuelvan el equilibrio al organismo.

Pensemos en qué situación deja esto a la creatividad. ¿Qué es la creatividad si la libertad es un proceso automático?

2.6. Las teorías y las creencias son (solo) funcionales

Ya hemos dicho que toda consciencia surge con la finalidad de restablecer el equilibrio perdido, y que toda comprensión es parcial, al conllevar una reducción y una simplificación de aquello que se comprende. Los contenidos de la consciencia reflexiva se configuran de tal o cual manera con un propósito regulador, por lo que el criterio con el que los miraremos será su grado de eficacia para llevar a cabo esta tarea reguladora, y no su grado de “verdad”. Las ideas y las creencias tienen sentido en el campo en el que han surgido para cumplir la función para la que han surgido.

La fe que depositamos en algunos de nuestros pensamientos, teorías o creencias, fijándolas de una u otra manera, es una forma de afianzarnos en determinada posición para dejar de cuestionarla. Un movimiento que puede ser sano o neurótico. Será sano si lo mantenemos en el fondo como sostén para nuevos ajustes creativos, proporcionándonos un marco de referencia, de orientación y manipulación que nos sirva para una regulación más efectiva. Y será neurótico cuando estén cumpliendo la función de impedir nuevos ajustes creativos, manteniéndonos fijados en precarios estados de desequilibrio.

Nuestra mirada terapéutica, así, no irá enfocada a si las creencias, actitudes, valores, pensamientos, procedimientos... del paciente son correctos o no, o a si estamos de acuerdo o no con ellos, sino que irá encaminada a preguntarnos si lo que está pensando, creyendo o diciendo, está favoreciendo o no el contacto, si son manifestaciones funcionales o entorpecedoras de su regulación. Y el criterio inmediato que puedo utilizar para ello es, como ya vimos, estético, esto es, si las figuras que crea son vividas por mí como fuertes, flexibles, integradas, con ritmo, o por el contrario son rígidas, fijas o no integradas.

Yo, por ejemplo, he “elegido” creer en la teoría del PHG porque me ayuda a situarme y a orientarme en mi entorno, me proporciona una comprensión y un marco de referencia para pensar y actuar con cierto sentido, tanto en mi vida como en mi práctica terapéutica. Y debo estar alerta para cuestionarla si considero que me mantiene en una actitud de rigidez y de falta de contacto. Desde esta teoría diría que me resulta, al menos de momento, funcional. De igual manera, cada uno elige-construye su propio sistema teórico y de creencias, de manera más o menos consciente, que no será a priori mejor ni peor que éste o que el otro, sino que lo importante será que le sea útil en su regulación con su entorno.

Paco Giner
Septiembre 2016

Bibliografía:

¹ Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (2ª Edición). Ed. Ferrol: Sociedad de Cultura Valle-Inclán. 2003.

²U.G. Krishnamurti. *El pensamiento es su Enemigo. Conversaciones demoledoras con el hombre llamado U.G.* Editado por Antony Paul Frank Naronha y J.S.R.L. Narayana Moorty.