

CAPITULO IV

CORRIENTE DE CONCIENCIA Y UNIDAD DEL SÍ-MISMO: FENOMENOLOGÍA DE LOS ESTADOS ALTERNADOS DE CONCIENCIA

Daniel Eduardo Chaves Peña ⁽⁶⁶⁾

Jaime Yáñez Canal ⁽⁶⁷⁾

Resumen

La indagación en torno a los estados alternados de conciencia constituye la ocasión propicia para investigar algunos componentes fundamentales de la conciencia. El término “estados alternados de conciencia” apunta a un enfoque amplio en el estudio de la conciencia, una perspectiva en la cual ésta no se reduce a una identificación con el estado de vigilia como forma “normal” de la conciencia, ni mucho menos a una actividad cerebral subyacente. Entre los componentes que proponemos para caracterizar a los distintos estados de conciencia, salen a relucir la noción de la sensación de unidad del sí-mismo, diferentes niveles de conciencia, y otros conceptos que resultan útiles en el acercamiento a la comprensión de fenómenos como la experiencia mística, las experiencias extra-corporales y los sueños lúcidos. El estudio de estos fenómenos pone en primera escena cuestiones asociadas a la identidad subjetiva y la función directiva de la conciencia, temáticas que son esenciales para el entendimiento de la conciencia.

Reflexiones preliminares

El enfoque del presente trabajo es de tipo fenomenológico. Ello significa que otorgamos importancia fundamental a la perspectiva de primera persona en el acercamiento a la conciencia. La cualidad de la experiencia, puesta en primer plano por la fenomenología, designa la donación inmediata de la

experiencia subjetiva, aquello que de manera no inferencial cualifica las vivencias como mías. En el tema que nos concierne, es fácil percibir nuestro interés en la experiencia conciente como piedra de toque para abordar los distintos estados alternados de conciencia, pues lo que permite trazar diferencias y funciones entre cada uno se funda en la cualidad y estructura fenomenológica de los estados. Nuestro trabajo se diferencia así de ciertos enfoques en que los estados de conciencia se definen, o bien por criterios comporta mentales o mediante aspectos puramente neurofisiológicos.

Desde una perspectiva de primera persona, la conciencia se manifiesta como un flujo de estados y contenidos de experiencia sumamente diversos; pero a pesar de esa variabilidad y continuo cambio, el sujeto se aferra a sí mismo como unidad permanente en el tiempo. En su libro *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*, Husserl (1986) habla de la conciencia en dos sentidos: por una parte cuando trata sobre la vivencia singular (ya sea un acto de imaginación, recuerdo o percepción, etc.) y en un sentido más amplio, para designar la unidad sintética del flujo de las vivencias, aquello que de modo semejante William James (1989) llamaba la corriente de la conciencia. Según esta noción, la unidad de mis vivencias está soportada por la continuidad temporal de mi corriente de conciencia.

En la fenomenología es posible distinguir dos sentidos entrelazados de unidad egoica o identidad: por una parte, la unicidad o ipseidad que es inherente a cada estado de conciencia debido a la síntesis pasiva de la temporalidad. Se trata de un principio de identidad básico, del yo puro que centraliza el fluir temporal en el presente que, a su vez, se desvanece en indefinidas retenciones hasta convertirse en recuerdos. Asimismo, el yo se reconoce en el horizonte temporal del futuro próximo: a partir de la imaginación que se soporta en las experiencias pasadas, el yo se proyecta en un futuro posible como agente causal de ciertos actos. La unidad básica del yo puro o ipseidad se constituye pasivamente mediante el fluir autounificante de la corriente de mis vivencias (Husserl, 2002).

Sobre esta base sincrónica de la experiencia se superpone el yo personal, cuya unidad está referida a una exigencia de coherencia respecto a una

(66) Estudiante de Psicología, Universidad Nacional de Colombia.

(67) Profesor Departamento de Psicología, Universidad Nacional de Colombia.

memoria autobiográfica y un conjunto de metas, valores y normas que restringen o filtran el flujo experiencial básico. El yo personal o self autobiográfico se construye a partir de la continua narración acerca de nosotros mismos en tanto agentes de nuestra propia existencia. Es debido a la dimensión experiencial del yo puro que soy capaz de reconocer, sin mediación reflexiva, mis experiencias pasadas como siendo efectivamente mías, pero es sólo en virtud del yo personal o self autobiográfico que mis vivencias adquieren el sentido de ser agenciadas por mí mismo. Mientras que la unidad del yo puro se establece pasivamente en virtud de la temporalidad de mis vivencias, la unidad del yo autobiográfico es producto de un acto de reflexión y articulación narrativa.

Esta distinción de niveles del self adquiere gran relevancia para nuestro estudio ya que en la base del relato autobiográfico subyacen las experiencias o estados de conciencia que no son simple materia pasiva de interpretaciones subjetivas, puesto que pueden transformar la unidad del flujo de mis vivencias, y en algunos casos, llegan a modificar aspectos estructurales de la cognición y la personalidad. Las relaciones entre la experiencia singular, transitoria por naturaleza, y los aspectos permanentes o estructurales de la conciencia, constituyen un criterio fundamental para comprender las transformaciones y reorganizaciones que implican los estados alterados de conciencia en la subjetividad. Especialmente, la transformación en los modos de vivenciar el mundo y la alteridad a raíz de un estado alterado de conciencia es una de las cuestiones que intentamos tematizar a través de la perspectiva fenomenológica.

En este texto nos proponemos, en primera instancia, distinguir las particularidades de cada estado de conciencia (sueño, sueño lúcido, hipnosis, experiencia extra-corporal y experiencia mística) con el fin de señalar las dimensiones, niveles, continuidades y discontinuidades que entran en juego en el flujo de conciencia. Con la debida actitud interpretativa, estos fenómenos nos permiten auscultar aspectos fundamentales de la conciencia, tales como la sensación de unidad del sí-mismo, las relaciones mente-cuerpo, y la capacidad de agencia y transformación de la personalidad. Después de todo, el problema de fondo de este trabajo concierne a la caracterización de la conciencia en general. El recorrido teórico que pre-

tendemos llevar a cabo, nos permitirá abordar las siguientes preguntas: ¿Es suficiente concebir la conciencia como un flujo de estados, ya sean de naturaleza cerebral o psicológica? ¿O qué clase de conceptualización es preciso construir a fin de integrar la multiplicidad de fenómenos que caben en el término conciencia?

1. ESTADOS ALTERNADOS DE CONCIENCIA: UN MARCO DE INTERPRETACIÓN

“Nuestra conciencia normal cuando estamos despiertos no es más que un tipo especial de conciencia, separada por una *finísima película de otras formas potenciales de conciencia* completamente distintas. Podemos pasarnos toda la vida sin sospechar siquiera su existencia, pero apliquemos el estímulo necesario y se manifestarán en toda su amplitud tipos de mentalidad que en algún lugar tienen su campo de aplicación... Ninguna descripción del conjunto del universo que deje dichas formas de conciencia en el completo olvido podrá ser *definitiva. La cuestión estriba en cómo considerarlas... en todo caso, nos impiden hacer un balance prematuro de la realidad*”. (James, 1986).

En consonancia con la sugerencia de James, la expresión “estados alternados de conciencia” ha sido propuesta en lugar del término tradicional de “estados alterados”, pues este último presupone un estado normal, asociado generalmente con el estado de vigilia y con niveles de receptividad y atención a eventos usuales del ambiente. Habría por tanto una serie de estados que alternan entre sí, y no una conciencia “normal” que pudiera ser alterada. Indudablemente, la concepción tradicional resulta bastante limitada, ya que al reducir la conciencia al “darse cuenta”, esto es, al proceso atencional y sus mecanismos de respuesta a los estímulos del ambiente, hay una multitud de fenómenos experienciales que son excluidos, fenómenos que precisamente invitan a ampliar y complejizar el concepto de conciencia.

Nuestro interés por la fenomenología se materializa precisamente en el trabajo puramente descriptivo en torno a los estados alternados de

conciencia. Al exponer el método fenomenológico, Husserl postulaba la psicología como una propedéutica de la filosofía fenomenológica, adjudicándole específicamente la función de describir, en actitud libre de presupuestos, el campo inmanente de las vivencias. De este modo, ubicados en el momento psicológico de la indagación fenomenológica, resaltamos que nuestra preocupación por la conciencia está enfocada hacia aquellos aspectos propios de las sensaciones y significaciones subjetivas.

Ha de quedar claro que, en nuestro acercamiento a la conciencia, no aceptamos ninguna forma de dualismo, ni tampoco desconocemos la importancia de las referencias y caracterizaciones que puedan hacerse desde las neurociencias al funcionamiento fisiológico de ciertos procesos de conciencia, simplemente queremos establecer una diferencia en los niveles de descripción y explicación del fenómeno que nos concierne.

Si bien esperamos que el lenguaje de la neurociencia pueda ayudarnos a esclarecer ciertos aspectos del funcionamiento cognitivo, reconozcamos que este lenguaje resulta más bien inadecuado a la hora de captar las complejidades y enormes sutilezas de los procesos de significación, valoración e interpretación de la mente humana. Todas estas cuestiones que hacen referencia a las sensaciones de unidad, a la identidad o simplemente a las diferentes connotaciones como percibo una experiencia son las particularidades que reclaman un lenguaje propiamente psicológico.

Así por ejemplo, aún cuando seamos capaces de identificar los centros cerebrales que participan en una determinada emoción, la cualidad experiencial, lo que se siente vivenciar ese estado para el sujeto, sigue demandando una descripción de tipo psicológico. El reaccionar ante una injusticia de orden social puede significar algo enteramente diferente a una agresión que experimentemos respecto de alguien muy amado, a pesar de que la ira se manifieste de la misma forma en un lenguaje fisiológico. En este orden de ideas, para los casos de hipnosis, sueños, estados místicos (y otros fenómenos que abordaremos en este trabajo) es necesario un lenguaje que pueda dar cuenta de las sensaciones subjetivas y la cualidad de la experiencia.

De acuerdo a esta diferenciación de niveles, al hablar de conciencia nos referimos a algo más que los procesos de vigilia o de atención con los que usualmente es abordado este proceso desde perspectivas neurocientíficas (Hobson, 2004; 2006; Beauregard & Paquette, 2006; Persinger, 2005; Crick & Koch, 2001). La atención y la vigilia son categorías que no agotan las complejidades y las variaciones en que se expresa la conciencia. La identidad, la permanencia a través del tiempo, las posibilidades de reflexión, o la capacidad de dar cuenta de mi experiencia, son aspectos de la conciencia que exigen un horizonte de interpretación particular que no atente contra la comprensión de nuestras sensaciones subjetivas.

Esta preocupación por separar el lenguaje neurocientífico del lenguaje psicológico fue inicialmente expuesta por las perspectivas cognitivas. Fodor (1980) y Putnam (1985), al proponer la idea funcionalista de la filosofía de la mente, establecían cómo un determinado proceso psicológico podía ser llevado a cabo independientemente del sustrato material. Una operación de cálculo puede ser realizada tanto por una máquina como por un sujeto humano. Con esto no pretendían defender una tesis dualista, simplemente querían separar los diversos niveles de abordaje de los actos cognitivos. Si un organismo o un computador, los cuales se componen de diferentes sustratos materiales, son capaces de realizar tareas que, ante los ojos de un tercero, pueden ser clasificadas como inteligentes, es entonces plausible establecer ciertas similitudes y reconocer que hay un lenguaje para caracterizar estas acciones que puede funcionar sin la necesidad de remitirse a la descripción de sus componentes materiales.

La fenomenología y los estudios actuales sobre la conciencia (de corte fenomenológico) han radicalizado esta tesis, ya que sugieren entender este lenguaje psicológico de tal manera que sólo se refiera a la experiencia humana. Con la particularidad de que, a diferencia de la mayoría de posturas funcionalistas, donde la conciencia no es más que un epifenómeno de los sistemas representacionales, la fenomenología resalta, en su descripción de la conciencia, la donación inmediata de la experiencia en primera persona y su papel constituyente de sentido en la cognición (Zahavi & Gallagher, 2008). De esta manera, los procesos de significación, las sensaciones subjetivas y los reportes de primera persona en tanto características de la

conciencia humana nos invitan a plantear nuevas formas de descripción que ofrezcan una perspectiva integrada del conjunto de fenómenos y aspectos incluidos en la categoría de conciencia. Aclarada entonces la diferenciación de niveles descriptivos, nos remitimos, en cuanto a la caracterización de los estados alternados de conciencia, a la indicación de Charles Tart (1979) quien consideraba necesario construir un mapa de los diversos estados, donde se especificaran los componentes y las respectivas funciones de cada estado en la totalidad de la experiencia. Desarrollando esta idea, Austin (1998) propone una serie de dimensiones con las cuales generar una cartografía de los estados alternados de conciencia. Estos componentes deben entenderse como un conjunto de subsistemas que cualifican, en un momento dado del flujo de la experiencia, un estado específico de la conciencia:

1. En primer lugar, hallamos el denominado campo de conciencia cuyo contenido puede ser el ámbito inmanente de las vivencias o el mundo de los objetos de experiencia. El campo de conciencia, ya sea interno o externo, define una serie de relaciones de significación entre centro y periferia del flujo experiencial. En la fenomenología no sólo la percepción posee esta organización estructural de un horizonte de determinación y otro de indeterminación, pues en el flujo de la conciencia interna también hay un foco y un horizonte de conciencia potencial donde los contenidos de experiencia pueden ser actualizados en la intuición.

2. La intensidad que define la amplitud de acción de nuestra conciencia: si opera en un nivel subliminal o se efectúa de manera tan concentrada que bien puede desembocar en los estados de absorción, tal y como sucede en las prácticas meditativas (Dreyfus & Thompson, 2007). Esta es una capacidad de la conciencia susceptible de ser entrenada y que, en esencia, concierne a la habilidad de enfocar y mantener la atención en un objeto real o imaginado.

3. Austin (1998) plantea que "existir con conciencia necesariamente implica una estructura", es decir, además del juego caótico de imágenes mentales y sensoriales, debe haber alguien que observa, esto es, un sujeto de experiencia, y un contenido de experiencia.

4. El cuarto elemento se refiere a las propiedades específicas de un estado particular de conciencia, las cuales se desbrozan en tres cualidades: a) la auto-conciencia de sí mismo, b) el sentido de ejercer el auto-control activo sobre los eventos, en oposición a la observación pasiva de los acontecimientos, y c) la manera en que la persona diferencia su self tanto del mundo percibido, como de los otros.

5. La quinta característica es la corriente de conciencia que hace referencia a la continuidad de las experiencias y la unidad experiencial que es inherente al sujeto de la conciencia. A pesar de los continuos cambios, transiciones y estados que inundan la vivencia subjetiva, el sujeto se percibe a sí mismo como unidad holística y permanente en el tiempo. Al introducir esta dimensión de la continuidad temporal del sí-mismo, nos interesamos por las transformaciones y cambios duraderos de la identidad personal a raíz de los estados alternados de conciencia.

Lo interesante de la propuesta de Austin es que hace posible la incorporación de niveles de análisis referentes a la dimensión de la experiencia, tales como el campo y flujo de conciencia, junto con otros componentes que permiten aprehender las transformaciones de ciertos aspectos estructurales de la cognición en función de los estados alternados de conciencia. Específicamente, cuando hacemos referencia a los aspectos estructurales nos remitimos tanto a la relación de los límites experienciales entre el self y el mundo, como a la capacidad de agencia y nivel de participación de la auto-conciencia tácita del sí-mismo. Consideramos que al referirnos a las transformaciones permanentes de estos componentes, es posible dar cuenta de la discontinuidad que introducen los estados alternados de conciencia en la identidad personal.

Con estas herramientas interpretativas pretendemos realizar una cartografía de los siguientes estados alternados de conciencia: hipnosis, sueño, sueño lúcido, experiencia extracorporal y, finalmente, las experiencias místicas. Los apartados dedicados a cada uno de estos fenómenos de conciencia presentan, en primer lugar, una descripción del mismo y un breve recorrido por las formas de explicación, para luego extraer, por medio de nuestra lente fenomenológica, los aportes a

la comprensión de la naturaleza de la conciencia en general.

2. LA HIPNOSIS O LA CONCIENCIA DISOCIADA

La hipnosis es un fenómeno en el cual un sujeto responde a las sugerencias dadas por otra persona respecto a experiencias imaginativas que involucran alteraciones en la percepción, la memoria y el control voluntario de la acción. Los sujetos hipnotizados pueden volverse ajenos al dolor; no logran ver objetos que están claramente en su campo visual; son incapaces de recordar cosas que les sucedieron mientras estaban hipnotizados, y llevan a cabo sugerencias después de la hipnosis, sin darse cuenta de lo que están haciendo⁽⁶⁸⁾.

Para Kihlstrom (2007), uno de los autores que más se ha dedicado al estudio de la hipnosis, este fenómeno refleja múltiples alteraciones en la conciencia. Según este autor, la conciencia posee dos aspectos principales que la hipnosis puede modificar de diversas maneras: a) la función de monitorear tanto al entorno como a nosotros mismos, de tal forma que los objetos y los eventos sean representados de la manera más precisa en la conciencia; y b) la función de controlarnos a través del inicio y finalización voluntaria de la acción y el pensamiento.

Si asumimos la idea de Kihlstrom, es plausible definir la hipnosis como una alteración de la conciencia en los planos de la sensación, la memoria o el control de la acción. No obstante, hay una serie de críticas que pretenden cuestionar la concepción de la hipnosis en tanto estado alterado de conciencia. Estos cuestionamientos parten del supuesto de que todo estado alterado debe poseer un registro fisiológico específico, así como sucede con el sueño y su correlación con la fase REM y la ausencia de ondas alfa en el EEG. De acuerdo a esta proposición, la falta de un indicador fisiológico

(68) Es preciso tener en cuenta que no todas las personas son hipnotizables. Hay diferencias individuales en el grado de hipnotizabilidad que se miden por medio de varios tests. Entre los aspectos de personalidad más relacionados con la susceptibilidad a la hipnosis, se destaca la característica de absorción. La absorción se relaciona tanto con el nivel de participación subjetiva en la vida de la imaginación y la fantasía, como con el grado de sensibilidad estética, y de conciencia de los sentimientos internos.

concreto durante la hipnosis representa la prueba de que este fenómeno no cuenta como estado alterado de conciencia⁽⁶⁹⁾. Según lo que hemos expuesto en el capítulo anterior, este criterio resulta a todas luces inconsecuente ya que pasa por alto la diferenciación de niveles descriptivos, la cual exige que la hipnosis sea definida en un plano puramente psicológico, sin importar la correlación con un patrón neurofisiológico.

Nosotros defendemos la tesis de que la hipnosis constituye un estado alterado de conciencia, pues sólo si hacemos referencia a alguna forma de alteración o disociación de niveles de conciencia, estaremos en capacidad de dar cuenta de lo que sucede en los fenómenos hipnóticos. Así pues, la disociación de los niveles implícito y explícito que proponemos para la descripción de la conciencia durante la hipnosis, se corresponde con la distinción ya realizada entre el yo puro y el yo autobiográfico, de tal forma que lo explícito concierne a lo que el self puede reflexionar y reportar acerca de su experiencia, mientras que lo implícito refiere a la dimensión básica del self en tanto ego puro, la cual opera de manera continua en un plano pre-reflexivo, es decir, que sin llegar a ser tematizada en el foco de la conciencia reflexiva, influye en la totalidad de mi experiencia.

2.1. Fenómenos disociativos en la hipnosis

En el siglo XIX el interés por la hipnosis estuvo directamente vinculado con la histeria. Al igual que Charcot, Janet (1991) estaba impresionado con el comportamiento paradójico de las hísticas: por ejemplo, había pacientes que reportaban una fuerte ceguera y que no obstante demostraban un comportamiento visualmente guiado. Para Janet estos comportamientos estaban

(69) Dentro de las teorías que ponen en cuestión que la hipnosis sea un estado alterado de conciencia, resalta el enfoque socio-cognitivo, el cual enfatiza el interés motivado del sujeto por ejecutar una acción, sugerida por el hipnotizador, y que sería característica de una persona hipnotizada. En otras palabras, para esta teoría la hipnosis no es más que la enacción de un rol social. Se afirma entonces que la hipnosis involucra una alteración de la auto-conciencia que es producto de la interacción tanto de las sugerencias del hipnotizador como de la interpretación que el sujeto hace de esas sugerencias. De este modo se concibe a la hipnosis como un estado de profundo cambio cognitivo en los planos de la percepción, la memoria y el pensamiento, en virtud de una interacción social en la que dos sujetos se encuentran con un propósito definido por un contexto socio-cultural (Sarbin, 1972).

mediados por estructuras mentales denominadas automatismos psicológicos. Estas respuestas a los sucesos del ambiente eran normalmente asequibles a la conciencia y al control voluntario, pero debido a alguna especie de traumatismo, habían sido separados del flujo de la actividad conciente, para lo cual acuño el término “disociación”.

Contemporáneamente, el interés por las afecciones histéricas entendidas en términos de disociación de la conciencia, proviene de la teoría neo-disociativa de Hilgard, la cual restablece el vínculo entre hipnosis e histeria. Desde esta perspectiva teórica centrada en la conciencia, los desordenes disociativos se asumen como perturbaciones al nivel de las funciones de monitoreo y control de la conciencia, las cuales no son atribuibles a ninguna forma de lesión cerebral. Los casos de hipnosis que estudiaremos a continuación nos permitirán profundizar en la idea de una forma de disociación entre los niveles implícito y explícito de la conciencia, ya sea que se trate de actos de memoria, percepción y control de la acción.

2.1.1. Amnesia Post-Hipnótica

En el ámbito de la hipnosis, una de las alteraciones más notorias de la conciencia es la denominada amnesia post-hipnótica. Luego de que la hipnosis ha terminado, algunos sujetos no logran recordar las experiencias que tuvieron mientras estaban hipnotizados –una amnesia que es más o menos semejante a la que experimentamos apenas despertamos del sueño profundo. Si bien la amnesia aplica para las experiencias de la persona durante la hipnosis, también es posible inducirla para ciertos eventos en los cuales el sujeto no ha estado hipnotizado. La amnesia post-hipnótica es temporal: luego de presentar una señal que ha sido pre-acordada, el sujeto amnésico es ahora capaz de recordar los eventos previamente olvidados.

La interpretación más desarrollada de este fenómeno hace referencia a la disociación entre memoria implícita y explícita. Según Schacter (1987) la memoria explícita se corresponde con la actividad conciente de recordar, mientras que la memoria implícita se refiere a la influencia presente de algún evento pasado, ya sea experiencia, pensamiento o acción en ausencia (o independiente) de la recolección conciente. Desde la perspectiva de

Kihlstrom, la memoria implícita podemos designarla como una forma de memoria inconciente.

En efecto, hay una serie de experimentos que demuestran que la amnesia post-hipnótica deteriora la memoria explícita, al mismo tiempo que estimula la memoria implícita (Kihlstrom, 1980). Luego de una sugestión de amnesia, los sujetos hipnotizados no eran capaces de evocar los ítems de una lista de palabras que habían memorizado durante la hipnosis. Y sin embargo, utilizaban los mismos ítems en tareas de libre asociación y de generación de categorías. Ocurre con este fenómeno que la persona se descubre incapaz de recordar ciertos eventos (conciencia explícita), aun cuando demuestre, mediante formas indirectas, que posee una conciencia implícita de los acontecimientos.

2.1.2. Conciencia implícita en la analgesia hipnótica

Las sugestiones hipnóticas también tienen un efecto sorprendente sobre la experiencia del dolor. Estudios psico-físicos contemporáneos demuestran que los sujetos hipnotizables obtienen un alivio considerable del dolor si reciben sugestiones de analgesia (Faymonville et. al, 2000; Hilgard, 1969; Knox, Morgan & Hilgard, 1974). De hecho, un estudio comparativo encontró que entre los sujetos hipnotizables la analgesia hipnótica era superior no sólo al placebo sino también a la morfina, el diazepam, la acupuntura y la bio-retroalimentación (Stern, Brown, Ulett & Stetten, 1977).

Hilgard (1975) sugirió que la analgesia hipnótica implicaba una división de la conciencia la cual prevenía que la percepción del dolor fuera representada en la conciencia fenoménica. En este sentido se plantean dos niveles de conciencia: por una parte, los reportes verbales de dolor y sufrimiento que reflejan la percepción conciente del dolor, el “darse cuenta” de la sensación, mientras que las respuestas fisiológicas se corresponden con el procesamiento del dolor por fuera de la conciencia. Así como ocurre con la memoria en la sugestión post-hipnótica, aquí habría una disociación entre los niveles explícito e implícito de la conciencia del dolor. La disociación de estos niveles de conciencia en la analgesia hipnótica permite comprender una de las paradojas de este tipo de fenómenos: resulta que la hipnosis

altera los reportes subjetivos del dolor, mas no afecta las respuestas reflexivas y fisiológicas que provocan el estímulo del dolor.

Normalmente, estos dos niveles de conciencia operan de manera conjunta, pero a través de la sugestión hipnótica es posible que la conciencia implícita del dolor sea radicalmente separada de la conciencia reflexiva o explícita. A este respecto cabe citar un experimento de Hilgard (1977) donde se hipnotiza a una persona para que no perciba el dolor que efectivamente genera el dejar la mano inmersa en un recipiente con agua helada. Hilgard consideraba que en algún lugar la persona aún sentía el dolor, de modo tal que les sugería a los sujetos: "cuando ponga mi mano sobre tu hombro entraré en contacto con una parte escondida de tí mismo", y entonces sucedía que la persona empezaba a relatar el dolor y la angustia que le producía la experiencia.

Todo esto nos sugiere que el sujeto puede disociar o separar algunos componentes de la conciencia de sí mismo, de tal suerte que la persona deja de notar la experiencia del dolor. Distinguimos entonces entre lo que emerge a la conciencia explícita, es decir, aquello que estamos en capacidad de reportar o reflexionar en nuestra experiencia, y la vivencia implícita del dolor que, según el experimento de Hilgard no desaparece, pues además de que los registros fisiológicos no se alteran, puede observarse su presencia implícita de modos indirectos, tal y como acontece en la experiencia citada (Hilgard, 1977).

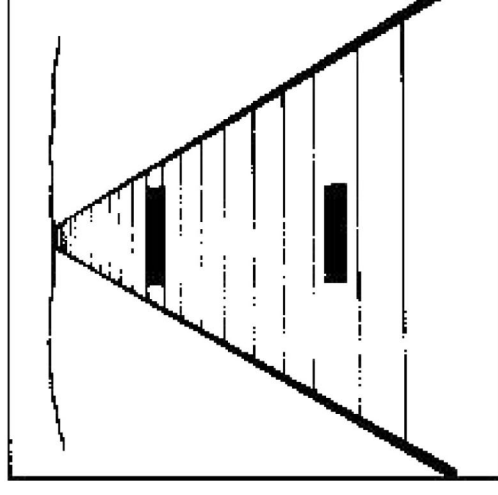
2.1.3. Conciencia implícita en la ceguera y sordera hipnótica

Las disociaciones entre la percepción explícita e implícita también son manifestas en hipnosis que involucran la agudeza sensorial. En la sordera y ceguera hipnótica, denominadas como alucinaciones hipnóticas negativas, el sujeto, aunque presente niveles normales de funcionamiento sensorial, falla en percibir un objeto particular de su entorno. Tal y como sucedía en la amnesia post-hipnótica y la analgesia hipnótica, los sujetos que experimentan estos fenómenos revelan, a través de su comportamiento, que el estímulo en cuestión ha sido procesado por fuera de la conciencia explícita. Así por ejemplo, las personas que fueron hipnotizadas

para no escuchar cierto tipo de palabras, presentaban, en tareas de libre asociación, un número substancial de intrusiones del material presentado en el estado hipnótico.

Anticipando los planteamientos de Hilgard acerca de la disociación, Sturcliffe (1960) señalaba que los sordos hipnóticos creían no haber oído nada cuando en realidad sí lo habían percibido. Según su teoría, a través de creencias ilusorias los sujetos se engañaban respecto de sus experiencias, lo cual revelaría que existen por lo menos dos niveles: las creencias ilusorias que reflejan la experiencia conciente y la evidencia de una escucha preservada que se corresponde con una suerte de percepción implícita.

En el plano de la visión, las disociaciones entre lo explícito y lo implícito son exploradas en una serie de experimentos con ilusiones perceptuales. En estos estudios se encuentra que, por ejemplo, en la ilusión Ponzo, la ablación del fondo no afecta la percepción de profundidad: se trata de una ilusión perceptual en que dos líneas horizontales cortan otras dos líneas oblicuas que parecen converger, generando así la percepción de profundidad. Se esperaría que la extracción de las dos líneas convergentes mediante la hipnosis haría desaparecer la ilusión, lo cual no sucede pues hay ciertas relaciones de la organización perceptual que no pueden alterarse a través de la conciencia explícita.



Esto significa que la desaparición hipnótica de las líneas convergentes corresponde a una falla en la percepción explícita, mas la persistencia de la ilusión Ponzo, revela que hay un nivel de cognición implícita. La dimensión implícita de la percepción no es susceptible a modificaciones pues concierne a la donación inmediata de los objetos de la experiencia, la cual ocurre por medio de síntesis pasivas de la información perceptual. Es decir, que la persona puede hacerse hipnóticamente ciega respecto a ciertos aspectos explícitos de la percepción (lo que estamos en capacidad de reportar), pero la ilusión seguirá presente puesto que la gestalt referente a la relación profundidad-tamaño, obedece a la estructuración pasiva de la experiencia.

En este punto podemos afirmar que la mayoría de los fenómenos de la hipnosis son disociativos en dos sentidos específicos. En primer lugar, los sujetos hipnotizados carecen de la conciencia de ciertas memorias y perceptos que en la vida cotidiana serían asequibles a la conciencia. Y por otra parte, que estos contenidos de conciencia continúan influenciando la experiencia del sujeto por fuera de la conciencia explícita⁽⁷⁰⁾. Es como si la conciencia fuera dividida en una corriente de lo mental que se corresponde con la conciencia fenoménica y otra corriente que discurre por fuera de esta conciencia explícita.

2.1.4. Co-conciencia y lógica de trance

Si los casos de hipnosis que hasta ahora hemos estudiado nos ilustran acerca de las posibilidades de auto-engaño de la conciencia en función de

(70) Los casos de amnesia post-hipnótica, analgesia hipnótica y alucinaciones negativas hipnóticas, demuestran que los sujetos hipnotizados pueden hacerse "inconcientes" de contenidos de memoria y percepción que normalmente son accesibles a la conciencia. En contraste, se ha sugerido que la hipnosis también podría mejorar la capacidad de conciencia para la actividad de recordar. En la hipermnesia hipnótica, los sujetos reciben sugerencias para que sean capaces de recordar cosas que hayan olvidado debido a situaciones traumáticas. Esto se ha utilizado en terapia y en situaciones de actividad forense con víctimas o testigos olvidadizos. Resulta que los experimentos en esta área nos invitan a ser precavidos, puesto que, por ejemplo, los incrementos en la recolección de memorias válidas resultan fuertemente contrastados por un aumento en el recuerdo de falsas memorias. Aún más, los sujetos hipnotizados son vulnerables a las distorsiones en la memoria producidas por preguntas sutiles e influencias sugestivas. En este contexto, la regresión hipnótica, por más significativa que resulte para un sujeto es ante todo una experiencia imaginativa. Por tanto, debemos afirmar que la hipnosis es exitosa en volver a las personas inconcientes, mas no en el sentido inverso ya que existe una marcada tendencia al auto-engaño.

las sensaciones de certeza que acompañan a estas experiencias, existen otro tipo de fenómenos que incluso evidencian de manera clara la fuerza de estas sensaciones de certeza en la configuración de ciertas ilusiones y alucinaciones perceptuales. Nos referimos a las experiencias de co-conciencia, o a lo que se ha denominado lógica de trance. Acontece que en algunos casos de hipnosis tanto lo sugerido como el estado real de cosas son representados en la conciencia, llevando a un conjunto de inconsistencias y paradojas que algunos autores designan como lógica de trance. Esta se define como la percepción y respuesta simultánea tanto a la alucinación como a la realidad, sin el más mínimo interés por satisfacer una necesidad de consistencia lógica. En otras palabras, se trata de la coexistencia de la ilusión y la realidad.

Por ejemplo, en la alucinación doble (Orne, 1959, 1969), se sugiere a los sujetos que vean e interactúen con un compañero que se sienta en una silla que está actualmente vacía. Cuando se les muestra al compañero "real" quien ha estado por fuera de su campo visual, las personas mantienen por un tiempo considerable la percepción del compañero real y la alucinación, mostrando cierta confusión respecto a quién es el verdadero compañero. En este sentido, la lógica de trance revela una suerte de co-conciencia en la cual dos corrientes contradictorias de actividad mental (una perceptual y otra imaginaria) son simultáneamente representadas en la conciencia fenoménica⁽⁷¹⁾.

2.1.5. La experiencia de lo involuntario en la hipnosis

En la psicología el interés renovado por la vida mental inconciente proviene de la distinción entre procesos mentales controlados y automáticos. Los procesos automáticos son ejecutados inconcientemente en un modo casi reflejo, mientras que los controlados son llevados a cabo de manera consciente y deliberada. Sin embargo, la distinción entre procesos controlados y automáticos resulta insuficiente para tematizar los fenómenos hipnóticos. Así es preciso aclarar que en las sugerencias hipnóticas no se trata de que el sujeto hipnotizado haya sido poseído por el hipnotizador, como si el primero fuese momentáneamente un autómata sin voluntad.

(71) La lógica de trance es un fenómeno que permite sostener la tesis de que la hipnosis si implica una alteración de la conciencia, y no es una simple cuestión de enacción social de roles como lo sostiene el enfoque socio-cognitivo.

Desde la teoría de Hilgard (1975), la experiencia de lo involuntario refleja más bien una especie de barrera amnésica que deteriora la conciencia en su papel de producir las respuestas hipnóticas. El comportamiento del sujeto hipnotizado es voluntario por naturaleza, pero resulta experimentado como involuntario, ya que el sujeto es inconciente de su propio papel como agente del comportamiento. En otras palabras, la aparente perturbación del control conciente ocurre en virtud de una alteración de la auto-conciencia, por medio de la cual el sujeto no es conciente, en sentido reflexivo (o explícito), de lo que está haciendo.

2.2. Reflexiones fenomenológicas en torno a la hipnosis

Respecto a la distinción entre formas implícitas y explícitas de la cognición que Kihlstrom identifica con los conceptos de conciencia e inconciencia, consideramos que es más adecuado vincular esta distinción con las formas de actualidad e inactualidad del campo de conciencia. De esta forma se comprende cómo en los casos de ceguera hipnótica, sin importar que el objeto esté "ahí delante", el sujeto no puede experimentarlo en tanto presente, lo cual no significa, como de hecho se comprueba por medios indirectos, que esté no sea "percibido". Lo anterior indica que el sujeto puede experimentar un objeto aunque este no sea focalizado en la conciencia explícita. Además de las relaciones entre fondo y foco del campo de conciencia, los casos de sordera y ceguera hipnótica nos enseñan que la constitución del sentido en la experiencia no es una cuestión de recibir estímulos del entorno o de tener imágenes mentales.

Lo esencial de la conciencia, según la fenomenología, es que el sentido de lo que aparece viene dado con una certeza inmediata que es indubitable para el sujeto. ¿Cómo se constituye esa certeza subjetiva? Desde nuestra perspectiva, la constitución de lo que aparece concierne a la articulación de los niveles de conciencia responsables de su unidad y coherencia. En primera instancia, el sentido de misidad (o ipseidad) que se corresponde con la cualidad experiencial básica de todas mis vivencias. Todas mis vivencias me suceden a mí, y en ese sentido soy conciente de mí mismo en una modalidad prerreflexiva. Pues bien, además de esta dimensión de ipseidad de la experiencia, es plausible señalar la sensación de agencia que, en la vida

cotidiana, opera de manera mancomunada con la dimensión de ipseidad.

De acuerdo a lo que hemos planteado, la experiencia de lo involuntario en la hipnosis no es una cuestión de automaticidad, sino de disociación entre estas dos dimensiones de la experiencia. En la sugestión hipnótica, el sujeto tiene acceso únicamente a la dimensión de ipseidad, ya que mientras dura la sugestión, la sensación de agencia se encuentra temporalmente obliterada. La disociación entre ipseidad y agencia está a su vez reflejada en el caso de las alucinaciones psicóticas, donde es obvio que el sujeto es quien genera las voces: estas tienen lugar en su corriente de conciencia, pero una perturbación en la unidad de la misma (la articulación de ipseidad y agencia), hace que las voces o pensamientos sean experimentados en tanto ajenos (Stephens, G. Lynn & Graham, G.; 2003). Planteamos entonces que la hipnosis, a diferencia de las alucinaciones psicóticas, involucra una disociación transitoria de los niveles de ipseidad y agencia.

De este modo, una vez que el sentido de agencia se restablece y la persona es interrogada sobre los motivos de su acción, confabulará alguna historia que sirve al propósito de restablecer la unidad de la corriente de conciencia. En nuestra vida cotidiana operamos con un nivel más o menos conciente, en sentido explícito, de auto-sugestión⁽⁷²⁾. Se trata de la convicción subjetiva que es producto del continuo relato que nos contamos a nosotros mismos sobre quienes somos. Hay estados de conciencia y contenidos de experiencia que olvidamos a propósito y que sólo después descubrimos su intencionalidad implícita, o estados emocionales en los que no llegamos a reconocernos, como en un arranque de ira. Esta convicción subjetiva de que somos los artífices de nuestra existencia depende precisamente de la sensación de agencia.

La cuestión de la sensación de agencia implica al sí-mismo en tanto principio de agenciamiento y polo de identidad que centraliza el flujo de conciencia.

(72) En la cuestión que nos concierne, es de sumo interés resaltar que hay límites a la hipnotizabilidad. Si hay sugestiones que atentan contra su dignidad (desnudarse, por ejemplo) la persona no accede a la hipnosis. Todo esto significa que una sugestión hipnótica no es nada como un automatismo psicológico sino más bien una condescendencia subjetiva respecto a una experiencia sugerida. Es como si "inconcientemente" se determinara qué y cómo dejaríamos que se afectara la conciencia.

Siguiendo con nuestra distinción de niveles, resaltamos lo siguiente: todas las vivencias me son dadas en la corriente de mi conciencia, pero sólo aquellas que conllevan esa sensación de agencia son articuladas o expresadas como mías, en referencia a la identidad autobiográfica del self.

De acuerdo a lo anterior, tendríamos dos niveles en la experiencia del self mismo que se corresponden con las dos dimensiones expuestas de ipseidad y agencia. Aquí podemos evocar las elaboraciones de Damasio (2001) acerca de dos niveles de conciencia que él distingue respecto del self. La primera tiene un nivel simple de organización y permanece estable a través del tiempo. No depende de la memoria, el razonamiento o el lenguaje; se caracteriza por su invarianza estructural, y es lo que proporciona estabilidad a lo mental. Este nivel corresponde a lo que hemos designado como dimensión de ipseidad. Por su parte, la conciencia extendida tiene varios niveles de organización. Evoluciona a través del tiempo, y depende de las distintas formas de memoria. Las dos clases de conciencia se corresponden con dos tipos de self, sólo que el de la conciencia nuclear está en la base del self autobiográfico⁽⁷³⁾.

La denominada co-conciencia o lógica de trance, junto con los otros fenómenos disociativos en la hipnosis nos enseñan que el flujo de conciencia puede fragmentarse y disociarse en dos corrientes que van separadas la una de la otra. Decíamos que estas alteraciones operaban sobre la unidad de la conciencia donde los niveles de la experiencia (ipseidad/agencia; implícito/explicito) se disociaban temporalmente. Ahora bien, las categorías que hemos propuesto desde la fenomenología no sólo nos permiten entender los casos reseñados de hipnosis, sino que también muestran posibilidades heurísticas en casos patológicos como los desordenes de múltiple personalidad. Tal parece que este tipo de afecciones implican una perturbación al nivel de la unidad de la conciencia, sólo que la disociación, a diferencia de lo que ocurre en la hipnosis, es de carácter permanente, ya que según

(73) Damasio (2001) encuentra en algunos casos de la neuropatología, evidencia para su distinción entre dos tipos de self. Hay algunos casos en que la conciencia extendida puede verse alterada y hasta deteriorada, pero la conciencia nuclear persistirá, tal y como sucede en personas que han perdido la memoria autobiográfica. Mientras que los deterioros a nivel de la conciencia nuclear llevan a que la conciencia extendida también colapse (automatismos epilépticos, estados de coma, sueño profundo).

los relatos clínicos estas personas llegan a albergar múltiples selves que mantienen complicadas relaciones entre ellos. Es como si cada personalidad tuviera su propia capacidad de agencia separada de los otros selves, pero con la particularidad de que algunos tienen acceso a los contenidos de conciencia de las otras personalidades, mientras que hay unos que desconocen la existencia de los otros.

Para nosotros es suficiente con una descripción del fenómeno, pues la respectiva explicación es, a nuestro modo de ver, aún lejana. Baste decir por ahora que cada corriente de conciencia, en tanto unidad sintética de las vivencias, es centralizada alrededor de un principio formal de identidad (el self) que da coherencia al flujo de contenidos de la experiencia. El sí-mismo autobiográfico aglomera el núcleo de identidad subjetiva alrededor de un conjunto de memorias y motivaciones existenciales, esto es, aquello que sustenta la sensación de agencia y coherencia como soporte de la subjetividad. Pero también debemos reconocer que este self autobiográfico no es el fenómeno unitario que se hace presente a la intuición reflexiva; por el contrario, es susceptible de disociaciones, discontinuidades y desconocimientos que contrastan con la sensación de unidad que subyace a la dimensión de ipseidad.

Junto con la hipnosis, el sueño fue considerado un fenómeno característico del psiquismo inconsciente. Vincular el sueño con la conciencia era una tarea más bien absurda, pues esta sólo hacia presencia recién nos despertábamos. Continuando la antigua tradición de negar la conciencia durante el sueño, algunas teorías contemporáneas señalan que el sueño no es más que la construcción a posteriori de un conjunto de imágenes que perduran en la memoria apenas nos incorporamos del sueño. Es decir que la conciencia de haber tenido un sueño no es más que el efecto de una historia confabulada en el momento del despertar. No hay experiencia del sueño, sino sólo recuerdo de haber soñado, un recuerdo o sensación que genera la ilusión de haber tenido un sueño (Malcolm, 1956; Dennet, 1976). Una fenomenología de los sueños nos permitirá sostener la tesis contraria, a saber, que la conciencia fenoménica opera en la forma y el contenido de la vivencia onírica.

De hecho, este debate acerca de la naturaleza de los sueños hace eco de las diferencias entre el funcionalismo y la fenomenología en lo que concierne a

la naturaleza de la conciencia. Por ejemplo, en la postura de Dennett (1976) la unicidad y coherencia de la experiencia no es sino el producto de los sistemas representacionales; la unicidad de la conciencia es aquí constituida, más no constituyente del sentido de la experiencia. Para la fenomenología sucede todo lo contrario, la experiencia conciente opera en la síntesis pasiva del flujo de mis vivencias estructurando el sentido de todo lo que aparece en la conciencia; es lo que hemos caracterizado como dimensión de ipseidad o self básico. En este orden de ideas, el estudio fenomenológico de los sueños posibilitará una profundización en la distinción de niveles, y nos permitirá hacer más evidente la diferencia que hemos trazado entre ipseidad/agencia, la cual es correlativa a la distinción entre self básico y self autobiográfico.

3. EL SUEÑO O LA CONCIENCIA A POSTERIORI

Todos los seres humanos sueñan, y aunque haya personas que nieguen este hecho, se sabe que la diferencia radica en la capacidad de recordarlos. Los sueños constituyen una región bastante amplia de vivencias cuya forma y contenido contrasta con la cualidad de la conciencia en la vigilia. En la revisión que llevaremos a cabo sobre la temática de los sueños, recontraremos algunas problemáticas esbozadas en lo referente a la hipnosis y la distinción entre self básico y self autobiográfico, al mismo tiempo que nos permitirá avanzar algunas reflexiones acerca de la naturaleza de la conciencia en general.

En primera instancia, intentaremos aquí una taxonomía de los sueños que, a pesar de no ser exhaustiva, nos permitirá tomar conciencia de la variedad, complejidad e importancia del fenómeno onírico:

1. Sueños de tipo fisiológico: son la clase de vivencias oníricas en que una molestia corporal (un dolor estomacal, por ejemplo) es transformada en una imagen del sueño (un golpe o una puñalada).

2. Traducción onírica de un hecho real: hay un acontecimiento del mundo que el soñante reelabora en la vivencia onírica. Uno de los casos más conocidos es el de Alfred Maury, médico francés estudioso de los sueños,

quien cuenta cómo una noche, mientras dormía, una pieza decorativa de su cama se desprendió de la cabecera y cayó sobre la parte de atrás de su cuello. Maury entonces soñó que, estando en plena revolución francesa, era conducido a la guillotina y que la hoja de esta caía precisamente sobre la parte de atrás del cuello.

3. Los sueños que, interpretados por la Psicología Profunda son realizaciones de deseos, según la concepción freudiana, o de acuerdo a la interpretación junguiana, son sueños prospectivos, esto es, anticipaciones de operaciones de conciencia futura. En este sentido, algunos sueños pueden poner en escena la solución de un conflicto psíquico. Para Jung los sueños también pueden ser compensatorios en el sentido de que la actividad psíquica inconciente, a fin de restablecer el equilibrio psíquico, opera con los contenidos que son reprimidos por la conciencia.

4. Sueños de carácter arquetípico: son los sueños a los que se dedica de manera preferencial el análisis junguiano. Se trata de vivencias oníricas en que emergen contenidos simbólicos de carácter universalmente compartido, y de los cuales el sujeto no recuerda haberlos asimilado empíricamente.

5. Sueños proféticos: esta es una temática central tanto de las religiones como de la concepción popular acerca de los sueños⁽⁷⁴⁾.

6. El sueño creador: aquí no sólo incluimos los sueños que poseen una configuración estética y una vividez bastante peculiar, pues resulta que algunos sueños constituyen una respuesta a ciertas dificultades o problemas de la vida. En este sentido, hay varios casos referentes a la solución de problemas matemáticos. Se suele mencionar el caso del químico alemán, F.A. Keulé Von Stradomitz, quien afirma que concibió la estructura de anillo de la molécula de benzol a partir de un sueño donde vio una serpiente que se mordía la cola.

(74) La preocupación original de los Antiguos estuvo enfocada en la interpretación profética de los sueños. Con ese fin fueron creados manuales de interpretación simbólica donde a cada imagen posible del sueño se le adjudicaba un sentido universal. En la modernidad, Freud introdujo la cuestión de la dimensión significativa del sueño, dándole un giro a la interpretación simbólica: el sentido de cada imagen lo establece el sujeto del sueño. En el sueño, definido por la lógica del inconciente, cada sujeto produce símbolos que representan diversos procesos de orden psíquico.

7. Sueños de tipo existencial: esta clase de sueños son abordados por Bin Swanger quien ilustra cómo algunos movimientos en el sueño aluden simbólicamente a rasgos significativos de la existencia, como por ejemplo, en los sueños de caída, esta se entiende en tanto símbolo de inmersión en la tristeza o la desesperanza.

8. Sueños lúcidos: se refieren a aquellas vivencias oníricas en las que el soñante es conciente de que está soñando y así logra alterar algunos contenidos a voluntad. Por su particularidad, este fenómeno onírico constituye el tema del siguiente capítulo.

Decíamos que esta clasificación no era exhaustiva, puesto que no pretendía agotar las modalidades de la vivencia onírica en esta sistematización. Antes bien, se trata de mostrar cuáles son los tipos de sueños que las distintas perspectivas toman como objeto de investigación para elaborar su teoría. Las ideas que cada teoría construye en torno al sueño se basan en la exclusión de cierto clase de sueños o de temáticas respectivas que no entran en su "visión de mundo". A partir de la exposición y discusión de la teoría de Dennett acerca de la naturaleza de los sueños, tendremos la oportunidad de mostrar cómo la distinción de niveles de conciencia (ipseidad/agencia) que hemos planteado en el capítulo de la hipnosis, resulta útil a la hora de captar algunas cuestiones de la vivencia onírica en referencia al nivel de unidad del sí-mismo.

3.1. Formas de abordar el sueño

Daniel Dennett (1976), desarrollando las reflexiones de Norman Malcolm (1956), critica lo que él denomina la versión clásica de los sueños. Según esta versión, asumida por Aristóteles, Descartes, Kant, Russell y Freud, los sueños son experiencias concientes que acontecen durante el sueño, experiencias que podemos evocar al despertarnos. De manera más específica, para esta concepción, los sueños consisten en sensaciones, pensamientos e impresiones usualmente compuestos en narrativas más o menos coherentes que tienen lugar en la conciencia, aunque en cierto sentido el soñante es inconciente durante la vivencia. De hecho, buena parte de la investigación neurocientífica trabaja con este supuesto de la versión clásica.

La idea central de la postura dennettiana se soporta en el hecho de que la mayoría de los sueños los recordamos y no los experimentamos en el presente de la vivencia onírica. En este sentido, las dos primeras clases de sueños que hemos distinguido se utilizan como prueba de esta tesis. Se han hecho experimentos donde se aplican estímulos al durmiente (gotas de agua, por ejemplo), y luego la persona relata en su sueño un contenido onírico donde el estímulo ha sido elaborado en una imagen metonímica (la persona se baña en una cascada). No está de más evocar la experiencia de Maury donde es evidente que la vivencia onírica reconstruye en el a posteriori el estímulo presentado. De acuerdo a Dennett, la versión clásica no puede dar cuenta de este fenómeno sino es al precio de aceptar una supuesta precognición, es decir, que si los sueños se componen de corrientes de experiencia que ocurren en la donación inmediata del presente, la elaboración que se lleva a cabo sobre los estímulos del entorno físico (la parte de la cama que se transforma en la guillotina onírica) tendría lugar como una precognición de lo que va a suceder.

Ciertamente, para este tipo de sueños la idea de Dennett resulta bastante convincente. La experiencia de soñar es aquí una ilusión de la construcción a posteriori que hacemos de los sueños. Lo esencial de la experiencia onírica, o mejor, de su ilusión, obedece principalmente a procesos inconcientes de memoria que unen fragmentos aislados de sensaciones, sentimientos y representaciones dentro de una trama más o menos coherente. Según Dennett, los sueños podemos representarlos con la imagen de un casete o banco de memoria que se activa apenas nos despertamos; curiosamente, luego de reproducirlo o tratar de narrarlo, a medida que transcurre el día, el sueño pierde vivacidad hasta que finalmente lo olvidamos. En oposición a la tesis de que el sueño acontece durante la fase REM, Dennett le adjudica a esta fase el proceso de composición onírica⁽⁷⁵⁾.

(75) La investigación neurocientífica (Hobson, 2006) ha puesto de relieve una serie de ciclos o fases de activación cerebral que se correlacionan con ciertos estados de conciencia en el proceso del sueño. De este modo, a medida que entramos en las fases del sueño, se produce una pérdida inicial de conciencia respecto del mundo externo, lo cual se asocia con una disminución en los niveles del EEG llamado estadio I. Aunque la conciencia del mundo se desvanece, persiste algo de imaginaria visual y un nivel bajo de conciencia reflexiva. En esta primera fase pueden darse sueños cortos cuyos contenidos parten de las vivencias del estado previo de vigilia. Luego los niveles de activación disminuyen todavía más, de tal forma que la conciencia desaparece por completo, una vez que el cerebro bloquea la transmisión tálamo-cortical de las señales internas y externas. Los estadios II, III y IV del sueño se caracterizan...

En la última versión de su teoría, Dennett sugiere que durante el estadio REM hay varios procesos que discurren en paralelo, ninguno de ellos está adentro o fuera de la conciencia. Al despertar, múltiples historias pueden ser ensambladas al seleccionar una de las posibles tramas a través de los residuos de memoria que permanecen. La vivencia onírica es entonces sólo una de las múltiples historias que podrían ser seleccionadas. En esta teoría de retro-selección, los sueños tampoco son corrientes de experiencia que pasan a través de la mente del durmiente.

Para la fenomenología no representa algo definitivo el hecho de que el sueño se conciba como una reelaboración a posteriori de ciertos residuos de memoria e imágenes durante el período REM. Sin importar si se trata de memorias falsas acerca de algo que efectivamente no sucedió, lo esencial reside en la certeza y la inmediatez con la cual se nos manifiesta el sueño. Esta inmediatez viene configurada a partir de una continuidad temporal básica que aquí identificamos con la dimensión de ipseidad⁽⁷⁶⁾.

(75) ...por un predominio de ondas lentas. En el estadio IV el cerebro alcanza su grado máximo de desactivación. La conciencia, si es que tiene lugar en este estadio, se limita a un pensamiento no-progresivo de bajo nivel. Ahora bien, a los procesos de desactivación cerebral que van desde el estadio I al IV les sucede una fase de activación periódica del EEG cuya intensidad semeja los niveles de la vigilia. En esta fase se presentan los movimientos rápidos de los ojos (fase REM), fenómeno que precisamente nombra este tipo de activación cerebral, también caracterizada por la inhibición de los outputs motores. Se ha comprobado que los sueños ocurren principalmente en esta fase. Si una persona es despertada en la fase REM, de seguro relatará alguna vivencia onírica.

(76) Esta discusión acerca de los sueños continúa el debate que Dennett (1995) ha instaurado contra la idea fenomenológica de la conciencia. Dennett admite que "pareciera haber fenomenología", pero en el fondo esto no es sino una ilusión producto de los sistemas representacionales. La intuición de unidad y coherencia en la vivencia del mundo no es más que un subproducto de nuestros sistemas cognitivos, los cuales operan de manera inconciente. Para soportar esa tesis, Dennett trae a colación el fenómeno Phi, caracterizado por una percepción de continuidad y cambio gradual en dos luces de distinto color que están físicamente separadas. Se consideran entonces dos hipótesis al respecto: o bien inventamos falsas memorias de haber visto el cambio de color en la marcha, aun cuando no tengamos una conciencia sensorial inmediata del cambio (esto es lo que él llama la hipótesis Orwelliana, sugiriendo el tema de la reescritura a posteriori de la historia), o por el contrario sí tenemos una conciencia sensorial genuina, aunque retrasada, de la luz moviéndose continuamente y cambiando de color, en virtud de una suerte de proceso de edición en curso que rellena la información faltante y presenta un producto acabado a la mente (esta es la hipótesis staliniana en referencia a las evidencias recién elaboradas que se presentaban en los juicios a Stalin que, a pesar de su fraudulencia, hacían presencia inmediata en la corte). Por su parte, la fenomenología no comparte el supuesto que Dennett critica respecto a la experiencia sensorial, donde supuestamente tendríamos ...

3.2. Fenomenología de los sueños

Empecemos por reconocer que la participación de la subjetividad en la construcción y significación de la vivencia onírica fue inicialmente resaltada por la psicología profunda (Freud y Jung especialmente), sólo que el énfasis estaba puesto en lo inconciente como aquel aspecto del psiquismo que operaba más allá de la conciencia reflexiva. Queriendo evitar las complicaciones teóricas alrededor del concepto de inconciente, ya sea freudiano o junguiano, nos interesa antes que nada poner de relieve la referencia a cierto núcleo de significación subjetiva operando en la constitución del sentido de la vivencia onírica⁽⁷⁷⁾. Consideramos que, a pesar de las diferencias, hay una sutil correspondencia entre el inconciente de la psicología profunda y la dimensión de ipseidad como aquel nivel básico del flujo de conciencia.

¿De qué manera opera la conciencia en la constitución del sentido de la vivencia onírica? El primer paso en la indagación fenomenológica consiste en un trabajo de descripción que nos permitirá extraer, mediante sucesivas

(76)

...una especie de flujo de imágenes mentales correlativas a los estímulos del ambiente. Antes bien, para la fenomenología, la continuidad percibida en el fenómeno Phi es un ejemplo de las síntesis pasivas que constituyen la donación inmediata del mundo. Aun en el plano más básico de la percepción sensorial la conciencia opera en la estructuración temporal de la experiencia, lo cual nos ofrece la vivencia de un campo visual continuo y unificado.

(77) Específicamente, para Freud (1973) los sueños emergen como resultado de una transacción psíquica: el deseo que busca expresarse, es la representación de una moción corporal que, en su camino a la satisfacción, encuentra las resistencias de las instancias de censura. La función "inconciente" de producción de los sueños se ve aquí en la tarea de deformar los contenidos oníricos con el fin de alcanzar una realización disfrazada. Aun cuando Freud caracterice este núcleo como inconciente, su forma de operar en la configuración del sentido (desplazamientos y condensaciones de los contenidos latentes) nos permite poner de relieve la subjetividad que participa en la composición de la vivencia onírica. Ahora bien, de acuerdo a Jung, la visión freudiana de lo inconciente es causalista o reductiva porque se conforma con develar un deseo disfrazado que subyace a los contenidos manifiestos del sueño. Jung considera que esta perspectiva debe ser complementada con la dimensión teleológica de lo inconciente: si el soñante elige una imagen en particular, en esa elección yace un sentido que concierne a la totalidad de la persona. La función de lo "inconciente" en el sueño opera en un sentido liberador y compensador de la subjetividad, toda vez que esta se ha condensado alrededor de una limitada identidad egoica, o lo que en este trabajo hemos denominado self autobiográfico. En el análisis junguiano, los sueños anticipan y elaboran posibles soluciones a conflictos de orden psíquico, buscando la integración de ciertos aspectos concernientes a la persona que son rechazados o negados en la conciencia reflexiva.

reducciones, la estructura inmanente de las vivencias oníricas. En este sentido, una primera pista nos la ofrece Descartes quien, al interrogarse por el antiguo dilema de la distinción entre vigilia y sueño -¿Cómo sabemos que al estar despiertos no seguimos soñando?- señala que el pensamiento, durante el sueño, no se entrelaza con las vivencias de la misma manera que en la vigilia.

Tanto en la vigilia como en el sueño, tenemos, “ahí delante”, un flujo de contenidos que se hace presente a la conciencia. Aunque en el sueño nos desconectamos del entorno físico, hay todavía un nivel de conciencia que sigue proyectando un “mundo”; se trata del flujo de estados que, a pesar de su relativa falta de coherencia, despliegan cierto horizonte de sentido para el sujeto soñante. Es preciso señalar que el modo de donación de las vivencias oníricas posee una cualidad diferencial. María Zambrano (citada por Iribarne, 2005), expresa este modo de donación en los sueños con el verbo “asistir”. Cuando decimos que “asistimos” a nuestros sueños, con ello se sugiere cierta cualidad pasiva de la vivencia onírica.

Esto no significa que en los sueños no tomemos decisiones que imprimen una dirección implícita a la vivencia, si bien no hay un acto de liberativo que preceda a la toma de decisión: si alguien me persigue en el sueño, pues sencillamente huyo o lo enfrento. Aquí hallamos otra analogía con el cotidiano “estar embebido en un mundo” característico de la vigilia. Somos concientes, en sentido prerreflexivo, de un flujo de estados mentales; llevamos a cabo cierto tipo de acciones –como cuando subimos una escalera- sin que a ello anteceda un acto reflexivo. Durante los sueños reparamos en lo que nos sucede sin llegar a cuestionarlo. La conciencia en los sueños se caracteriza entonces por este pasivo atestiguar de la vivencia.

En este punto podemos retomar los cuestionamientos del sueño en tanto experiencia conciente. De acuerdo a lo que hemos expuesto en el apartado anterior, a la fenomenología no le interesa que la vivencia se soporte sobre falsas memorias. En este sentido, Husserl nota que cuando soñamos hay algo semejante al percibir, es decir, que la vivencia onírica se acompaña de una certeza que le es inherente y la dota de realidad. Podemos dudar de que los sueños sean invenciones de memoria, mas no podemos

dudar de que los sueños hayan sido soñados por nosotros.

Los sueños manifiestan esta cualidad de certeza e inmediatez, ya que es nuestra conciencia la que vive el sueño. Es más, no sólo tenemos conciencia de que el sueño está ocurriendo, sino que también, la temporalidad, como unidad sincrónica de pasado, presente y futuro, participa en la configuración del sueño, esto es, que en los sueños hay referencias a un horizonte temporal que se extiende tanto al pasado, (por ejemplo, tenemos la sensación de haber perdido algo) como hacia el futuro (buscamos algo o alguien con un propósito que en la mayoría de los casos no es muy explícito). De esta forma, señalamos como la dimensión de ipseidad está operando en la configuración de la vivencia onírica.

Es cierto que durante el sueño tiene lugar una radical discontinuidad del self autobiográfico; aún sin referirnos a los estados de profunda inconciencia de las fases no-REM, notamos que las vivencias oníricas nos involucran en las situaciones y sensaciones más bizarras respecto de la identidad del self autobiográfico: durante el sueño no sólo actuamos como personas absolutamente distintas, pues llevamos a cabo acciones impensables durante la vigilia, sino que también somos y nos sentimos como algo alter a la identidad personal. El nivel de conciencia que tenemos en los sueños depende de la sensación de continuidad y coherencia del self básico, generado por el flujo autounificante de las vivencias.

De acuerdo a este criterio de unidad del self, consideramos que plantear la diferencia de la cualidad de la conciencia durante los sueños como un problema de intensidad de las imágenes resulta desatinado desde la perspectiva fenomenológica. Al hacer referencia a la intensidad de las imágenes precisamente se deja de lado al acto que da sentido a los contenidos de conciencia. Si bien es cierto que hay algunos sueños cuyos contenidos son más vividos que otros, de tal forma que podemos evocarlos tiempo después de que han acontecido, la sensación de vividez no es una función de la intensidad o magnitud de las imágenes, sino que más bien, esta obedece a cierto grado de unidad del sí-mismo que soporta la vivencia onírica y que le confiere tanto su coherencia como su intensidad de conciencia. Intentaremos hacer explícita esta idea a través del tema de los

sueños lúcidos, aquellas vivencias oníricas en que el sujeto es conciente de estar soñando.

3.2.1. El sueño lúcido o la conciencia del ahora

En continuidad con la discusión acerca del sueño como experiencia conciente, la investigación en torno a los sueños lúcidos vino a demostrar que efectivamente los sueños ocurren en la fase REM, y que si bien se puede admitir la hipótesis orwelliana respecto a los otros tipos de sueño en la cual no se niega la idea fenomenológica de conciencia, los sueños lúcidos son, en todo el sentido del término: "experiencia conciente", es decir, vivencias que en la inmediatez de su donación pueden ser tematizadas por la conciencia reflexiva.

En este sentido, resulta pertinente citar las investigaciones de Stephen LaBerge (1985; 1990) en torno a los sueños lúcidos. Antes de esas investigaciones, sobre los sueños lúcidos sólo se tenía certeza en el plano experiencial. Había diarios de sueños como los de Van Eeden (Eeden citado por LaBerge, 1990) donde se describía el curso de estas experiencias. Sin embargo, en el ámbito científico el tema de la lucidez onírica se des-conocía por completo pues era considerado como un imposible. Recordemos que en el campo de las neurociencias la conciencia se identificaba con el estado de vigilia, y más específicamente, con la capacidad de atender y responder de manera selectiva a ciertos estímulos. Este criterio de tercera persona, según el cual el sujeto no era conciente si no era capaz de interactuar con los estímulos del entorno, establecía que la conciencia no podía ocurrir en los sueños.

Contrario a ello, los experimentos de LaBerge revelan que, aun estando en el sueño, una persona es capaz de dar cuenta de su experiencia onírica en la inmediatez de su manifestación, por medio de señales y estímulos definidos en un contexto experimental. La principal evidencia científica elaborada por LaBerge se sirvió de dos soñadores lúcidos que, a partir de un acuerdo previo, darían una serie de señales al experimentador en el momento de alcanzar la lucidez onírica. Resulta que, a excepción del movimiento ocular y la respiración, en los estados del sueño todo nuestro

cuerpo se halla paralizado⁽⁷⁸⁾. LaBerge (1981) tenía noticia de algunas investigaciones donde se demostraba que el movimiento de los ojos en el sueño a veces coincidía con el movimiento observable de las pupilas. Así pues, se estableció para los soñadores lúcidos una suerte de código morse con movimientos oculares de derecha a izquierda para indicar el momento en que alcanzarán la lucidez, con lo cual se pudo determinar que el sueño lúcido ocurre específicamente en la fase REM que es el estado del sueño cuyo nivel de activación iguala y hasta sobrepasa al de la vigilia.

Esta es la prueba fundamental para afirmar que los sueños lúcidos son experiencias concientes que tienen lugar en la inmediatez del presente, y no simples reconstrucciones en el a posteriori como lo plantea la teoría dennettiana de "retro-selección". De un modo casi forzado, Dennett (1976) intenta incluir los sueños lúcidos dentro de su teoría, proponiendo que hay casos en los que el proceso de composición se inserta a sí mismo en el relato onírico, de la misma manera que es posible una narración acerca del proceso de la narración misma. A este respecto no hace falta más que evocar aquel estudio de LaBerge donde se mide la conciencia del tiempo en el sueño lúcido, encontrando que esta no es muy distinta a la conciencia de duración temporal en la vigilia⁽⁷⁹⁾. Para ello, la persona contaba desde 1001 hasta 1010 (correspondiente a la medida objetiva de 10 segundos) marcando el inicio y el final del conteo con un movimiento de pupila.

Antes que adoptar la hipótesis dennettiana en que la cualidad experiencial del sueño lúcido (ser conciente dentro del sueño) es otro engaño de los mecanismos inconcientes de composición, resulta más consistente, apoyados en las investigaciones de LaBerge, ceñirnos al reporte de primera persona de que la lucidez onírica conlleva la manifestación de otro nivel

(78) Este cierre de los inputs sensoriales y los outputs motores obedece a un proceso inhibitorio en las neuronas motoras que transportan las órdenes de movimiento a los músculos, y cumple la función de impedir la traducción de las acciones oníricas en acciones reales (Hobson, 2006).

(79) Asimismo, se ha podido determinar, por medio de técnicas de tomografía y medición electrofisiológica, que las actividades que llevamos a cabo en los sueños (correcto, por ejemplo) generan la misma activación cerebral si la comparamos con las acciones del estado de vigilia.

de conciencia en el curso de la vivencia onírica. Para hacer justicia al método fenomenológico que resalta la perspectiva de primera persona, transcribimos el relato de un sueño lúcido con el fin de captar la cualidad experiencial de este fenómeno:

“Me hallaba en el campo, en un área abierta, cuando mi esposa señaló hacia el atardecer. Al mirarlo, pensé: ‘Qué extraño, nunca antes había visto colores como esos’. Y entonces me cuenta: ‘Debo estar soñando’, nunca antes había experimentado tal claridad y percepción –los colores eran tan bellos y el sentido de libertad tan sobrecogedor que empecé a correr por ese hermoso campo de trigo dorado agitando mis manos en el aire y gritando tanto como podía ‘¡Estoy soñando, estoy soñando!’. De repente, perdí el sueño. Debe haber sido la excitación. Inmediatamente, me desperté. Apenas reparé en lo que me había sucedido, desperté a mi esposa y le dije: ‘¡Lo lo- gré, lo logré! Fui conciente dentro del sueño, y nunca seré el mismo. Es curioso cómo una prueba de ello puede afectarle a uno de esa manera. Es la libertad, me imagino; sentimos que en realidad tenemos el control de nuestro propio universo.”
(Citado por LaBerge, 1990, p.5)

Lo interesante de este fenómeno es que, además del “darse cuenta” que marca el inicio de la lucidez onírica, el sujeto descubre que puede alterar y controlar algunos contenidos del sueño. Tal y como lo muestra el relato citado, la persona es inundada con sentimientos de libertad y sensaciones estéticas cuya intensidad alcanzan a dejar una huella en la conciencia de vigilia permeando la presentificación del mundo con una tonalidad renovada. A diferencia de los otros sueños que rápidamente se olvidan, los sueños lúcidos se prestan con mayor facilidad a la rememoración conciente.

En este punto nos vemos conducidos a plantear dos dimensiones de conciencia que respectivamente se corresponden con el sueño lúcido y el sueño normal. En este último opera la dimensión básica de la experiencia conciente. Como veíamos en el apartado anterior, en el sueño tenemos un flujo de contenidos oníricos a los cuales “asistimos” pasivamente. Somos con-

cientes, mas no reflexionamos sobre ello. Y sin embargo hay una temporalidad que estructura las vivencias oníricas. Nuestra conciencia vive pasivamente el sueño sin llegar a tematizar lo que soñamos. Ahora bien, sobre ese nivel básico viene a sobreponerse un acto que posibilita la auto-conciencia del soñante. El “darse cuenta” que desencadena la lucidez onírica puede acontecer de múltiples maneras: la persona repara en una de las múltiples incoherencias e incongruencias de los contenidos oníricos y así el sujeto vuelve sobre sí para inferir que efectivamente está soñando. Sin la distinción fenomenológica entre una dimensión experiencial prerreflexiva sobre la cual ejercemos la reflexión, la vivencia de hacerse conciente dentro del sueño no tiene ningún sentido, ya que efectivamente el sujeto se da cuenta de que ha estado soñando, y de alguna manera sigue soñando.

Interrogado por un discípulo acerca de un sueño lúcido en el cual se desarrolla una compleja discusión filosófica, Husserl le reprocha a su alumno no distinguir en su relato entre el yo soñado y el yo soñante, cuya aparición marca el punto de transición entre el sueño normal y el sueño lúcido. Normalmente sucede que el yo despierta, se da cuenta que soñó, y entonces intenta recuperar el sueño a través de una narración. Pero en un sueño lúcido actúan al mismo tiempo el yo soñante y el soñado. De ahí que la lucidez onírica sea tan difícil de mantener, pues una vez que entra a operar la auto-conciencia implícita del yo soñante que es el sello del estado de vigilia, el estado de conciencia se balancea entre los dos estados: o bien la persona se despierta o vuelve a entrar en un sueño no-lúcido.

La distinción entre el yo soñante y el soñado nos permite adelantar algunas reflexiones acerca del sí-mismo y su relación con los estados de conciencia. Creemos pertinente plantear una dicotomía acerca de la naturaleza del self: ¿Es el sí-mismo una función de unidad de la concatenación de las vivencias? ¿O mejor diríamos que el sí-mismo es un principio de identidad y agencia que garantiza la coherencia y unidad de mis vivencias? En cuanto a los sueños no-lúcidos podría aceptarse que el self inherente a los contenidos de experiencia onírica no alcanza la estabilidad necesaria para que el sujeto tome conciencia de que está soñando; esta es la dimensión del self soñado que se corresponde con el nivel experiencial de la subjetividad embebida en el mundo. Sin embargo, cuando en la experiencia

toma relieve la dimensión del yo soñante, el self adopta una posición activa y determinante de la experiencia.

Para algunos autores, la lucidez onírica no es más que una cuestión de meta-cognición. Pero cabe preguntarse: ¿Es acaso la lucidez onírica un estado del sueño en que fugazmente tiene lugar la auto-reflexión? ¿O se trata más bien del vislumbre de un nivel de conciencia que prelude ciertas posibilidades del desarrollo personal? Si bien trataremos de hacer explícita esta cuestión cuando profundicemos en el caso de las experiencias místicas y extra-corporales, por ahora podemos señalar que, al comparar el sueño lúcido y el no-lúcido, hay una relación entre el grado de plenitud de la vivencia y la operancia del sí-mismo como principio de agencia (auto-conciencia del yo soñante). Vemos aquí la emergencia de otro nivel o función de la sensación de agencia; a diferencia de lo que concluimos acerca de la hipnosis, donde la sensación de agencia cumple el papel de auto-engañó o ilusión de ser el artífice de mis acciones y pensamientos. En este plano, el sí-mismo aparece como principio de auto-unificación y como apertura del horizonte teleológico de la realización personal.

Este sentido del sí-mismo se opone abiertamente a la idea dennettiana sobre la conciencia, donde la unicidad de la experiencia o self no es sino el producto de la representación, un epifenómeno de nuestras funciones representacionales que simplemente agrega la ilusión de tener una experiencia coherente y unificada del mundo. En la distinción que proponemos, el self autobiográfico asume esta función de garantizar la unidad mediante el relato intermitente de nuestras vivencias; sin embargo, los sueños lúcidos nos permiten vislumbrar otro nivel del sí-mismo que opera de manera determinante en el aquí y el ahora de la experiencia.

Ahora bien, ¿Cómo entender que una toma de conciencia acerca del carácter no-real de lo que aparece en tanto soñamos, conlleva a que el campo de mis vivencias se torne más vívido? No ha de extrañarnos que Laberge compare el sueño lúcido con la experiencia de la iluminación en el budismo. Según Laberge (1990), el despertar de la conciencia en el sueño lúcido es análogo a la experiencia de la iluminación budista en el sentido de que hay un nuevo estado de auto-conciencia, donde la experiencia del ahora "mindfulness"

se halla intensificada; en los múltiples relatos acerca de sueños lúcidos, se describe cómo se asiste con mayor vivacidad al flujo de las experiencias sin llegar a apearse o identificarse con los contenidos de la experiencia onírica, puesto que acontece la experiencia de algo que en el núcleo del sí-mismo despliega el horizonte de posibilidades facticas de realización personal, es decir, que se ponen de presente las funciones de control y agencia del self como lo verdaderamente determinante en el sentido de mis vivencias.

Esta analogía se sustenta también en el hecho de que los meditadores, tanto budistas como yoguis, son quienes presentan una mayor frecuencia de sueños lúcidos. La continua práctica de las múltiples formas de meditación, que tienen como fin el entrenamiento y afinamiento de la conciencia, efectivamente genera cambios cualitativos en ésta. Especialmente, el tipo de meditación que enfatiza en la experiencia del ahora "mindfulness" conduce al desarrollo de una auto-conciencia imperturbable que acompaña permanentemente el flujo de las vivencias.

Por lo pronto, debemos reparar en dos aspectos de la lucidez onírica: aunque por una parte el sujeto se sienta más involucrado en la vivencia, lo que se vislumbra es un nivel más intensificado de la conciencia de sí-mismo. ¿En qué consiste esta auto-conciencia? ¿A qué transformaciones puede someterse? ¿Cuál es la forma y función básica de la conciencia de sí-mismo? Precisamente, el estudio de las experiencias extra-corporales nos permitirá demarcar ciertos aspectos referentes a la unidad y permanencia de la conciencia de sí-mismo.

3.3. Experiencias extra-corporales o la conciencia in-corporada

Nuestro interés por la experiencia extra-corporal (EEC) se circunscribe a la tarea de averiguar, desde una perspectiva experiencial, en qué consiste una vivencia cuyo contenido principal radica en la sensación de separarse del cuerpo físico. Antes de llevar a cabo esta indagación, es preciso estudiar las formas en que se ha interpretado la experiencia extra-corporal a fin de despejar el camino para la descripción fenomenológica. Resulta que las EEC han pertenecido de manera casi exclusiva a los ámbitos de lo religioso y esotérico, pues en ellos se las consideraba como la prueba

experiencial de la dualidad ontológica entre alma y cuerpo (Metzinger, 2005). Por contraste, en el terreno de la psicología (Palmer, 1974; Irwin, 1985) y las neurociencias (Blanke et. al., 2002; Persinger, 2002), estas experiencias suelen asociarse a ciertas patologías psicóticas y desordenes neuronales (epilepsias) que presentan múltiples alteraciones o disociaciones de la imagen corporal.

Aquellas asociaciones, ya sea con el ámbito de lo religioso o de lo patológico, se enfocan en uno u otro aspecto de la multiplicidad de experiencias que son denominadas como experiencias extra-corporales. Por ello es necesario un trabajo de caracterización y diferenciación que posibilite un acercamiento a la particularidad de esta experiencia en lo concerniente a nuestro análisis de la conciencia fenomenológica.

3.3.1. Las EEC naturales y el criterio experiencial

En un primer acercamiento, proponemos una distinción entre EEC naturales y EEC artificiales dependiendo de las circunstancias que conducen a una experiencia extra-corporal: si las EEC artificiales se definen por ser experiencias inducidas, ya sea mediante sustancias psicoactivas o a través de estimulación electromagnética en los lóbulos temporales (Persinger, 2002), las naturales se caracterizan por ser experiencias que sobrevienen espontáneamente, sin la mediación de sustancia alguna que altere la dinámica cerebral. Generalmente, las condiciones que conducen a una EEC natural suelen ser estados de profunda relajación como la fase hipnagógica⁽⁸⁰⁾ o los sueños lúcidos. Sin embargo, además de aquellos estados de relajación, las EEC naturales también pueden ocurrir en situaciones de estrés, operaciones quirúrgicas o accidentes que ponen en riesgo la vida de la persona, donde precisamente hallamos a las experiencias cercanas a la muerte (ECM).

Sucede que algunas personas llegan a desarrollar la habilidad de inducir la experiencia extra-corporal a voluntad. A estas personas se las conoce en el

(80) El estado hipnagógico se caracteriza por ser el umbral de conciencia entre la vigilia y el sueño; en él se presenta un constante flujo de imaginación propia de los mundos oníricos. Las técnicas que aprovechan este estado para inducir la EEC, insisten en la persistencia de una atención despierta sobre estos contenidos sin caer en las tramas del sueño.

argot popular como “viajeros astrales”, ya que en su mayoría, interpretan la forma y el contenido de la experiencia extra-corporal desde la doctrina de la proyección astral. Esta teoría establece la existencia de varios cuerpos que guardan relaciones temporales entre sí, de tal suerte que durante el sueño, el cuerpo astral, en tanto sede de la conciencia, se libera del cuerpo material y viaja a otros mundos. Valga aquí la aclaración que nuestro interés por la teoría de la proyección astral concierne específicamente a la descripción de la forma de la experiencia, absteniéndonos de la reificación de otras esferas o sustancias.

Así es preciso reconocer que la razón de la aceptación de esta teoría en las personas que tienen experiencias extra-corporales, obedece a que expresa, hasta cierto punto, las fases y contenidos subjetivos de la EEC. Pero en última instancia, ha de quedar claro que en una experiencia extra-corporal no hay, efectivamente, nada que ocurra fuera del cuerpo, lo cual está evidentemente reflejado en el fracaso de las investigaciones parapsicológicas sobre la percepción extra-sensorial, soportada en la supuesta “proyección” del cuerpo astral. La mayoría de las investigaciones demostraron que las pretendidas habilidades parapsicológicas (como la percepción extra-sensorial), normalmente asociadas a estas experiencias, pertenecían únicamente al reino de la imaginación (Tart, 1979; Hart, 1968; Blackmore, 1984). Asimismo, hubo un buen número de experimentos que fracasaron al intentar medir o detectar, por medio de fotografías y aparatos que captaban ondas electromagnéticas de alta frecuencia, si efectivamente algo salía del cuerpo durante una EEC.

Teniendo en cuenta nuestro interés por la descripción de la EEC desde una perspectiva de primera persona, recurrimos a los denominados “viajeros astrales” (Monroe, 1995), ya que una lectura crítica de sus relatos permite cernir cierta regularidad en la experiencia extra-corporal. De esta forma, es posible distinguir tres fases o momentos de la EEC:

- a) La primera fase que hace referencia al proceso de separación del cuerpo, se genera principalmente a través de los estados hipnagógicos o por medio de un sueño lúcido. Si se trata de la transición de un sueño lúcido a una EEC, el proceso consiste en un desvanecimiento conciente de los

contenidos oníricos con el fin de alcanzar el estado básico que es la parálisis del sueño. Tal y como vimos en el apartado sobre el sueño, durante aquel estado, la parte sensorio-motora queda suspendida o desactivada, pues así se evita que los movimientos en el sueño se traduzcan en acciones motoras del cuerpo. Lo interesante de experimentar aquel estado es que, si bien la persona no siente su cuerpo, permanece un residuo de conciencia, una conciencia de sí-mismo cuya primera reacción es de sorpresa y angustia. Luego de superar el estado de parálisis, el siguiente paso consiste en un desplazamiento voluntario o espontáneo de este núcleo de conciencia, con lo cual se cumple el proceso de separación.

b) Ahora bien, una vez consumada la separación, por lo general sucede que el núcleo de conciencia flota y se eleva por encima del cuerpo. Aquí son posibles varias formas de la experiencia, pues resulta que la persona puede ver o no el cuerpo del cual se separa. Es más, este núcleo del sí-mismo puede, o bien adoptar una forma extensa, o tratarse de un mero punto de luz, algo que simplemente observa en el espacio. Tal variación en los contenidos de la vivencia, lleva a la clasificación entre experiencias extra-corporales asomáticas y parasomáticas dependiendo de si la persona percibe o no el cuerpo del cual siente que se separa.

Otro aspecto interesante de esta fase consiste en que el espacio que la conciencia "desincorporada" percibe es una suerte de reproducción más o menos fiel del entorno en que yace el cuerpo físico. Precisamente ha sido este aspecto lo que ha alimentado la creencia en las capacidades "parapsicológicas" de los "viajeros astrales", pues se creía que tenían la capacidad de explorar el mundo independientemente del cuerpo físico, sin llegar a considerar que este mundo no fuese sino una proyección o esquema de la realidad creado únicamente por la conciencia.

c) Y por último, la tercera fase de la experiencia que concierne enteramente al "viaje astral", pues la persona se traslada a otros mundos nunca antes soñados o imaginados. Hay que resaltar que no se trata únicamente de la experiencia de la posibilidad de otros mundos, sino de la vivencia fáctica de otras "realidades" cuyas formas y contenidos no tienen un símil con lo que hasta ese momento ha vivido la persona. Durante esta fase, la experiencia

extra-corporal puede adquirir la tonalidad y el carácter de una experiencia mística tanto por la sensación de unidad que embarga al sujeto como por la transformación que genera la experiencia en la personalidad⁽⁸¹⁾.

Por ahora, lo que nos interesa retener de la descripción de la EEC concierne específicamente a la sensación de unidad de sí mismo que prevalece aún cuando tenga lugar la experiencia de abandonar el cuerpo. Respecto a la tercera fase debemos tener en cuenta que los contenidos de este tipo de experiencias semejan en buena medida los contenidos de un sueño lúcido, pues como ya vimos, el soñador lúcido descubre que puede proyectar ciertos paisajes, personajes o símbolos. Por tanto es válido preguntarse qué distingue una experiencia extra-corporal de un sueño lúcido, ya que en última instancia durante una vivencia onírica tampoco tenemos una conciencia explícita del cuerpo, y los contenidos de la experiencia pueden poseer una intensidad que los acerca a las experiencias místicas. A pesar de las similitudes entre los dos estados de conciencia, es plausible señalar que en una experiencia extra-corporal la certeza subjetiva hace que el mundo "presentificado" sea vivido como algo real; no se trata, como en el caso de los sueños lúcidos, de la intuición de un mundo soñado en relación a un yo soñante, sino más bien de la vivencia de un sí-mismo que se encuentra disociado de algunos componentes de la conciencia corporal. Fundamentalmente, la cualidad experiencial de una EEC se diferencia de un sueño lúcido porque en este último no se da la sensación de separación del cuerpo.

Esta cualidad experiencial de las EEC también podemos hallarla en las experiencias cercanas a la muerte (ECM). Generalmente, las ECM sobrevienen luego de sufrir fuertes accidentes o pasar por condiciones cerebrales en las que el sujeto estuvo al borde de la muerte. En lo que concierne a la experiencia de salir del cuerpo, los sujetos relatan haber visto como eran operados y asimismo dan cuenta de algunas de las conversaciones y objetos que percibieron mientras estaban en una situación de anestesia total (Lawrence, 2005; Ring, 1995; Sabom, 1987).

(81) De este tipo de experiencia dan cuenta Carl Jung (1996) y Susan Blackmore (1982). Blackmore se interesó en el tema de la conciencia a raíz de su experiencia extra-corporal; escribió un libro dedicado a este fenómeno, cuya introducción es precisamente el relato en primera persona de la EEC. Por su parte, la experiencia de Jung está contenida en su autobiografía, y a ella se refiere como si se tratara de una verdadera experiencia mística.

Además de esta característica, las ECM presentan una serie de aspectos bastante particulares, y que se manifiestan de manera más o menos similar en diversas culturas. Entre los elementos más recurrentes hallamos: a) la sensación profunda de paz y tranquilidad que permea toda la experiencia; b) la percepción de un puente de luz por el cual ascienden las personas; c) el encuentro con familiares muertos; d) la visión de símbolos y figuras que generalmente se asocian con lo divino; e) el denominado “repaso de la vida” donde la persona revive los acontecimientos más significativos de su existencia y f) la pérdida del miedo a la muerte como uno de los efectos más positivos y duraderos de la experiencia. Aunque también es preciso reconocer que no todas las ECM presentan estas características positivas, pues hay algunas en que los contenidos de la experiencia adquieren connotaciones negativas, como por ejemplo, una visión del infierno o el encuentro con la muerte personificada.

Especialmente, las ECM se caracterizan por ser vivencias de profunda transformación subjetiva; la experiencia marca un antes y un después para la persona que la vive. Y no sólo se trata de una reelaboración en torno a la identidad y los proyectos de realización personal, sino también de una transformación en la forma del vínculo social; a raíz de la ECM, la persona genera fuertes compromisos con los otros a través de sentimientos de bondad y compasión (Lawrence, 2005).

Por lo tanto, además del criterio de la persistencia en la unidad del sí-mismo para caracterizar a las EEC, incluimos este aspecto de transformación de la personalidad. El cambio que se desprende de este tipo de experiencias es de orden cualitativo; si bien la persona no deja de ser quien era, existe la certeza, sino de un mejoramiento, por lo menos de una mayor coherencia o integridad respecto de la persona que hasta ese momento había sido: ¿Cómo es que una experiencia puede resignificar toda una historia de vida y reorientar los intereses personales del sujeto? La transformación positiva de la identidad personal constituye entonces el segundo criterio para diferenciar las EEC naturales de las EEC artificiales y demás fenómenos asociados.

De acuerdo a la caracterización que proponemos, es posible trazar una diferencia respecto a las asociaciones e identificaciones que establecen

algunos autores entre la EEC y cierta afección alucinatoria que de algún modo semeja la experiencia extra-corporal. La denominada autoscopia que se manifiesta en algunas epilepsias y afecciones psicóticas, consiste en la proyección alucinatoria de un doble corporal en el campo perceptual. La visión del doble corporal viene matizada por la sensación de extrañeza y cierta ambigüedad: la persona sabe que se trata de una parte de sí misma, pero le es al mismo tiempo completamente ajena.

Para nuestros propósitos, la autoscopia no es plausible clasificarla como una EEC, ya que en ella no encontramos el criterio experiencial que resalta en el presente trabajo, a saber, que esencialmente, una experiencia extra-corporal consiste en la sensación subjetiva de separarse del cuerpo. En la base de este criterio experiencial ubicamos la sensación de unidad del sí-mismo, es decir, que sin importar las variaciones al nivel de la imagen corporal que acompañen la EEC, lo que persiste es una forma básica de unidad del sí-mismo. En contraposición a la autoscopia donde, al parecer, hay una suerte de ruptura o disociación en la unidad del sí-mismo, durante la EEC el sujeto se aprehende en tanto unidad experiencial, independientemente de una imagen corporal.

Aunque podemos hablar de disociación al nivel de la experiencia extra-corporal, esta no atañe a la unidad del sí-mismo; se disocian algunos componentes de la conciencia corporal, tal y como ocurre, de forma análoga, en el caso de la analgesia hipnótica, donde el sujeto se hace literalmente insensible a las reacciones fisiológicas que normalmente subyacen a la experiencia del dolor, pero la disociación no afecta la continuidad y unidad básica del sí-mismo.

Antes bien, existen algunos casos de experiencias extra-corporales que sirven al propósito de conservar y proteger la unidad del sí-mismo. A este respecto, son de sumo interés algunos casos reportados por Lawrence (2005) acerca de personas que en su infancia fueron físicamente maltratadas. Según lo que relata Lawrence, algunas de estas personas aprendieron a inducir la experiencia extra-corporal como una forma de defensa ante el abuso físico, es decir, que, por medio de la experiencia de estar fuera del cuerpo, las personas lograban separar la sensación de

sí-mismo del dolor que era infligido sobre el cuerpo.

3.3.2. Las EEC desde las neurociencias

Si en el ámbito psicológico se manifiesta la intención por relacionar las EEC con cuestiones patológicas, en el campo de las neurociencias pervive el mismo interés, ya que las EEC se conciben como patologías que son producto de una lesión o alteración en las zonas cerebrales que participan en la integración multisensorial. En este sentido, las investigaciones de Olaf Blanke y cols. (2002; 2005) y Michael Persinger (2002) tienden a mostrar que la experiencia conciente del sí-mismo, en tanto que se percibe como embebido en un cuerpo, depende de una zona llamada "cruce temporo-parietal", donde ocurriría la integración multisensorial de los niveles propioceptivo, visual y motor, esenciales en la configuración del esquema corporal.

Se ha demostrado que la estimulación magnética sobre esta zona cerebral genera diversas alteraciones del sentido corporal, y en algunos casos, las personas relatan la experiencia de salir del cuerpo (Persinger, 2002). Estos descubrimientos referentes a la desincronización en la integración sensorial de las distintas fuentes que configuran el esquema corporal, muestran el correlato de un fenómeno en que la persona se siente por fuera del cuerpo, y sin embargo, persiste una sensación corporal del sí-mismo.

Con el propósito de ubicar el principal correlato cerebral de una experiencia extra-corporal, las investigaciones de Blanke evidencian una activación anormal en la misma zona, tanto en la llamada autoscopia como en la EEC asomática, razón por la cual se establece la mencionada relación. La idea principal de estos autores consiste en afirmar que la EEC y la autoscopia están relacionados con una falla al integrar la información visual, propioceptiva y táctil respecto al cuerpo propio (desintegración en el espacio personal) y por una disfunción vestibular que conduce a una desintegración adicional entre el espacio personal (vestibular) y el extrapersonal (visual). Ambas desintegraciones son necesarias para la ocurrencia de la EEC y la autoscopia. De hecho, Blanke (2002) plantea que la EEC asomática es un precursor de la alucinación autoscópica.

Además de los estudios que intentan determinar las zonas cerebrales implicadas en una experiencia extra-corporal, recientemente se ha desarrollado un método para inducir experiencias similares a las EEC; lo más notable de este método es que no requiere de ningún medio directo (sustancias psicoactivas o estimulación electromagnética) para generar la experiencia. Se trata, según los experimentadores de la primera réplica exitosa, de una EEC en un contexto experimental. Olaf Blanke y cols. (2006) diseñaron un casco que visualizaba, en tiempo real, las imágenes de unas cámaras que filmaban al sujeto desde atrás; así pues, este podía ver su imagen "virtual" en un lugar distinto al de su cuerpo físico. Lo más interesante del experimento consistía en que una vez que el investigador tocaba la imagen virtual, el sujeto realmente sentía como si estuvieran tocando su cuerpo físico. De nuevo, las áreas activadas en esas tareas estaban ubicadas en los lóbulos temporales, específicamente en el cruce temporo-parietal (CTP).

Asimismo, en cuanto a las experiencias cercanas a la muerte, algunos autores, interesados en la explicación de las causas materiales del fenómeno, se conforman con establecer que las ECM no son más que el producto alucinatorio de un cerebro que se prepara para morir (Irwin, 1985). Susan Blackmore (1994, 2006) también argumenta a favor de la tesis anterior, señalando que todos los elementos de la ECM pueden explicarse si nos referimos a las circunstancias neurofisiológicas del cerebro cuando se acerca la muerte. Blackmore considera que las condiciones del cerebro en el proceso de morir, bien pueden explicar las características más generales de las ECM. De esta forma se sugiere que la anoxia (falta de oxígeno) da cuenta del túnel y las luces, mientras que la liberación de endorfinas durante esas experiencias explicaría las emociones tan intensas. Sin embargo, la autora señala que el efecto de las endorfinas es corto y no comprendería la prolongación de la sensación de paz en los sujetos. Por lo demás, de acuerdo a ese modelo no habría explicación para las ECM negativas que involucran sentimientos contrarios a la alegría y la serenidad.

Las limitaciones de las explicaciones neurofisiológicas se hacen evidentes en la identidad que establecen entre la autoscopia y la EEC. Efectivamente, se trata de la activación de la misma zona cerebral, el cruce temporo-parietal, pero los fenómenos, tal y como los hemos caracterizados, son radicalmente

diferentes. Tal diferencia se articula de manera fundamental en la sensación de unidad del sí-mismo, pues durante una EEC se genera una disociación de algunos componentes de la conciencia corporal, sin que la persona sienta amenazada su identidad, contrario a lo que sucede en la autoscopia donde la unidad del self se encuentra fragmentada. Igualmente podemos plantear la relación, ausente en la autoscopia, entre la unidad del sí-mismo y la capacidad de agencia durante una EEC, pues recordemos que buena parte de estas experiencias, de forma análoga a los sueños lúcidos, pueden ser inducidas a voluntad y más o menos controladas en su contenido.

Por lo demás, resulta claro que las explicaciones neurofisiológicas no logran captar la dimensión de transformación personal que conllevan estas experiencias, especialmente las ECM que se convierten en la posibilidad de una resignificación positiva de la existencia, algo que evidentemente no sucede en las EEC inducidas, ni mucho menos en la autoscopia. Esto vale asimismo para la experiencia extra-corporal inducida mediante sustancias psicoactivas, la cual semeja cualitativamente los aspectos de una EEC natural, y que sin embargo, no pasa de ser una experiencia transitoria que, en el peor de los casos, puede hasta desencadenar formas de psicosis en personas con afecciones latentes o en estado pre-mórbido. Así pues, vemos esbozarse nuevamente el criterio fundamental de la sensación de unidad del sí-mismo y las posibles funciones de la conciencia puestas de relieve por su capacidad de generar experiencias que transforman o resignifican de manera positiva la totalidad de la persona.

3.4. Inflexiones fenomenológicas

Los estados de conciencia que hemos estudiado hasta el momento (hipnosis, sueño, sueño lúcido), nos permiten puntualizar algunas cuestiones concernientes a los posibles niveles de la conciencia y el sí-mismo; y sin embargo, en los estados mencionados brilla por su ausencia la dimensión experiencial del cuerpo y su participación en este tipo de vivencias. Aunque parezca paradójico, las EEC dirigen nuestra mirada hacia la sensación de unidad del sí-mismo en tanto embebida en el cuerpo: según los relatos de los viajeros astrales y algunos casos de experiencias cercanas a la muerte, el sentirse fuera del cuerpo conlleva, no obstante, una localización y un desplazamiento experiencial del foco de conciencia.

¿Cómo entender esta configuración de la experiencia en que el sí-mismo, a pesar de estar “desincorporado”, manifiesta aspectos que conciernen a la dimensión experiencial del cuerpo? Con el fin de esclarecer este aspecto, intentaremos un ejercicio de integración entre los niveles de descripción psicológica y cerebral, reinterpretando la información que proporcionan las neurociencias en el plano de la configuración del esquema y la imagen corporal (Gallagher, 2008; 2006). La conciencia de mi cuerpo depende de dos niveles: el esquema y la imagen corporal. En el nivel del esquema corporal, mis movimientos conllevan una afectividad implícita (delimitada por los planos propioceptivo, visual y motor) que me permite ubicarlos y coordinarlos en el continuo espacio-tiempo para futuras acciones. Esta forma de conciencia corporal no es representacional y opera como eje fundamental de mi ser-en-el-mundo (Zahavi & Thompson, 2007). Por contraste, la imagen corporal es una forma representacional y explícitamente conciente de mi cuerpo.

De acuerdo a las investigaciones de las neurociencias, en las EEC se produce una alteración en la integración de información que subyace al esquema corporal. Durante el estado de parálisis onírica, que es la principal condición de la EEC natural, la dimensión básica de afectación deja de ser causada por los planos visual y sensorio-motor, si bien permanece cierta afectación proveniente del plano propioceptivo. Lo que nos interesa notar de esta particular condición es que la desconexión del mundo y de la sensibilidad corporal no impide que el sujeto aún posea la sensación de sí-mismo como unidad de la corriente de conciencia.

La ipseidad es la dimensión constituyente, el plano no psicológico que antecede y posibilita toda experiencia de unidad, pero no se construye a partir de los sentidos. Por eso en la EEC el sujeto puede no percibir su cuerpo físico, ni experimentar una sensación particular, y sin embargo se sigue sintiendo el mismo. La ipseidad es trascendental⁽⁸²⁾, en el sentido que es la garantía de la

(82) El sentido del término “trascendental” debe deslindarse aquí de cualquier connotación religiosa o espiritual, pues el significado de este concepto, de acuerdo a la filosofía kantiana, refiere a las condiciones de posibilidad de toda experiencia y conocimiento. Esta distinción es importante dado que en el siguiente apartado que trata sobre las experiencias místicas, el uso del término “trascendental” sí concierne al sentido de aquello que va más allá, que “trasciende” los límites de la experiencia subjetiva.

unidad de las experiencias y de las sensaciones, pero no se agota ni en las sensaciones, ni en la sensibilidad del cuerpo. A este respecto cabe citar el caso de Ian Waterman (Gallagher, 2006), un hombre cuya afección neurológica hizo que perdiera la propioceptividad; y a pesar de no tener la más mínima sensibilidad de su propio cuerpo, la sensación de unidad (su ipseidad) no se había alterado. De esta manera sugerimos que la ipseidad es aquel vínculo temporal que confiere unidad a la experiencia; las sensaciones sólo serían actualizaciones y reorganizaciones de esa totalidad en un cuerpo que se reconoce como perteneciendo a un "mi" (al self autobiográfico, a la imagen corporal).

Se entiende entonces que a partir de una vivencia, donde la base experiencial del cuerpo vivido está profundamente alterada, la sensación del sí-mismo pueda transformarse hasta el punto que la identidad personal se ve radicalmente modificada. A las diversas variaciones de la conciencia corporal en la EEC le corresponden de manera ineludible un conjunto de configuraciones en la sensación de unidad del sí-mismo, configuraciones que a su vez vienen a reorganizar los horizontes de significación en la identidad personal.

Es precisamente por una ipseidad que rompe el vínculo con las dimensiones espaciales y con las sensaciones corporales que la totalidad se reorganiza, sin dejar de poseer esa sensación de totalidad. Lo que se altera es la actualización con indicadores particulares de la sensación, lo cual hace que la unidad de la conciencia necesite reorientarse con otras maneras de sentir y significar el mundo.

A manera de conclusión diríamos que el estudio de las EEC puso de relieve que la experiencia de estar fuera del cuerpo era posible en virtud de la persistencia en la sensación de unidad del sí-mismo (ipseidad), a pesar de no darse una imagen corporal correspondiente o no estar en contacto con el mundo. La ipseidad constituye entonces la condición de posibilidad de cualquier experiencia subjetiva en la medida en que garantiza la unidad (self) de toda corriente de conciencia. El sentirse fuera del cuerpo no conlleva una alteración de la ipseidad, antes bien, la pone de presente como dimensión trascendental de todo sujeto de experiencia. En contraste, las

experiencias místicas nos confrontan con una vivencia paradójica donde el self parece disolverse o fusionarse con el mundo, Dios o la Nada, y aunque tenga lugar esta sensación de unidad y pertenencia con alguna forma de totalidad, el sujeto parece no perder el fundamento de su individualidad. Abordar este y otros aspectos significativos de la experiencia mística constituye el tema del siguiente capítulo.

3.5. La experiencia mística o la conciencia de unidad

Con la experiencia mística nos vemos tentados a plantear un nivel último de conciencia: conciencia cósmica, absoluta, pura, no-dual, trascendente, son algunos de los adjetivos que utilizan los estudiosos del fenómeno místico para referirse a una experiencia que desafía los lenguajes y esquemas comunes para vivenciar la realidad. Cualquiera sea la forma en que se caracterice la experiencia mística, la fenomenología de esta modalidad de la conciencia resalta la vivencia de profunda unidad, unión o disolución en una totalidad que sobrepasa los marcos egocéntricos de significación, emergiendo así una identidad renovada que cristaliza alrededor de una forma radicalmente distinta de experimentar el mundo y la alteridad.

Esta caracterización contrasta abiertamente con algunas de las formas en que se ha interpretado la experiencia mística. Para los propósitos de nuestro trabajo, demos distinguir entre las versiones reductivas donde agrupamos las teorías que vinculan el fenómeno místico con cuestiones patológicas, sean estas de orden psicológico o neurofisiológico, y los enfoques transpersonales en los que la experiencia mística cumple un papel fundamental, ya que no sólo es la forma máxima de la vivencia subjetiva sino también el telos de un posible desarrollo de la conciencia (Wilber, 1990).

3.5.1. La explicación de la experiencia mística

Es preciso señalar que, salvo algunas excepciones (James, 1986), desde sus inicios, tanto la psicología como la psiquiatría asociaron los fenómenos místicos con el ámbito de lo psicopatológico. Según los esquemas teóricos del psicoanálisis (Freud, 1973) y la psicología del desarrollo (Piaget, 1983), el misticismo se identificaba con las manifestaciones regresivas de la psico-

sis, ya que en esta afección acontecería una regresión psíquica a las formas primordiales en que el yo se encontraba indiferenciado de la madre, el ello o el mundo. Se pensaba entonces que las experiencias unitivas relatadas por los místicos, reeditaban esos momentos primigenios de la formación yoica, el denominado "sentimiento oceánico" (Freud, 1973), donde no existía diferenciación entre lo interno y lo externo. De acuerdo a esta concepción, la vivencia del místico no era más que una alucinación psicótica transitoria y ligeramente atenuada por la circunstancia de que el místico, a diferencia del psicótico, era capaz de interactuar y participar activamente en compromisos intersubjetivos. Obviando el profundo significado que la experiencia mística tiene para el sujeto, este tipo de acercamientos pretendían explicar, sino la causa, por lo menos lo que predisponía a una persona a sufrir una experiencia de este tipo.

Algo semejante puede decirse del abordaje que realizan las neurociencias acerca de estos temas (Persinger, 2002; E. D' Aquili y A. Newberg 1999, 2002; Blanke Olaf et al., 2002, 2005), pues en esta área del conocimiento tan sólo existe el interés por definir las áreas cuyo funcionamiento anormal o patológico está implicado en la producción de estos fenómenos. Según estas investigaciones no existe mayor diferencia entre los fenómenos místicos y ciertas manifestaciones observables en pacientes con determinado tipo de epilepsia cuya sintomatología presenta sensaciones de éxtasis y síntomas de hiperreligiosidad⁽⁸³⁾. En estos estudios se señala insistentemente que el sistema límbico, el sistema cerebral encargado de lo emocional, es la principal área concernida en la manifestación de los fenómenos místicos (Beauregard & Paquette, 2006). Pero más allá de indicar ese vínculo entre la experiencia y el componente emocional, consideramos que estos hallazgos enseñan poco acerca de todo lo que está en juego en una experiencia mística.

Tal y como lo establecimos en los apartados anteriores, las limitaciones de las neurociencias en su acercamiento a la conciencia son ineludibles puesto que los procesos de significación y las sensaciones subjetivas no resultan aprehensibles mediante la explicitación de una dinámica neuronal

(83) Se trata de cierto tipo de epilepsias en las que el sujeto muestra una proclividad excesiva a las explicaciones y comportamientos religiosos.

subyacente (Searle, 2000; Nagel, 1974; Chalmers, 1999). A este respecto resulta pertinente evocar los estudios de Michael Persinger (2002) con un casco que emitía estimulación electromagnética sobre el sistema límbico, generando así en los sujetos sensaciones de levitación, experiencias extra-corporales, arrebatos de éxtasis y demás manifestaciones asociadas con lo místico. Con esos resultados, Persinger concluyó que la experiencia mística no era más que el producto de una estimulación sobre cierta estructura cerebral. Estos resultados tuvieron un fuerte contraejemplo proveniente de un experimento realizado con Richard Dawkins, biólogo darwiniano y reconocido ateo. Utilizando el casco de Persinger, Dawkins no reportó más que una sensación de mareo y cosquilleo en la cabeza. He aquí por qué las neurociencias por sí solas son insuficientes a la hora de ofrecernos la comprensión de un fenómeno relacionado con procesos de significación que precisamente escapan a sus marcos explicativos⁽⁸⁴⁾.

(84) Ahora bien, no todos los acercamientos de las neurociencias a la conciencia son reducidos en el sentido arriba expuesto. Contemporáneamente, existe un intenso trabajo de investigación en torno a la meditación y las transformaciones que genera en la dinámica y estructura cerebral, reconociendo así algunas de las características positivas de la conciencia que hemos señalado a lo largo de este trabajo (Antoine Lutz, John D. Dune, Richard J. Davidson, 2007; Austin, 2007). En estos estudios sobre meditación se resalta, por ejemplo, la capacidad de agencia de la conciencia en producir cambios estructurales en el sustrato neurofisiológico, lo que a su vez transforma de manera duradera la cualidad de la conciencia fenoménica. De este modo se reconoce la distinción entre dimensiones experienciales y subexperienciales de la conciencia sin el ánimo de reducir la una a la otra, sino más bien de comprender las formas de relación y mutua determinación. Lo importante aquí consiste en comprender a través de las neurociencias el paso de la mera cualidad de la experiencia en un estado meditativo a su concreción en una característica permanente de la personalidad. Por ejemplo, la práctica de la presencia abierta cultiva una conciencia incrementada de la ipseidad mediante la cual el sentido del self autobiográfico pierde énfasis, posibilitando así una transformación en las formas de significar el mundo. El entrenamiento en la meditación de compasión disminuye las características egocéntricas y modifica las respuestas emocionales de manera permanente. Por su parte, los practicantes de la meditación del mindfulness apuntan a experimentar el ahora en su presencia, de tal suerte que esta meditación afecta los procesos atencionales, disminuyendo las distracciones tales como el monólogo interior o los pensamientos del sueño diurno. Sintetizando los resultados de las múltiples investigaciones, decimos que la meditación transforma los rangos de actividad de distintas áreas o redes neuronales que trabajan de manera sincronizada, y que se relacionan con los aspectos psicológicos que efectivamente se transforman en los procesos meditativos. En este sentido se ha descubierto una diferencia significativa en los meditadores avanzados respecto a los que apenas inician una práctica meditativa (Lutz, et. al, 2007). Es más, el número de horas de meditación en toda la vida de un practicante se relaciona con algunas propiedades oscilatorias de la actividad neuroeléctrica.

Esta forma de acercamiento a la experiencia mística es análoga a las interpretaciones que se hacen de la experiencia extra-corporal al vincularla con fenómenos patológicos, ya sean de orden psicológico o neurofisiológico. En este sentido, evocamos el criterio propuesto acerca de la unidad del sí-mismo y su capacidad de agencia como una manera de diferenciar la experiencia mística genuina de otros fenómenos que suelen asociarse a ella. Precisamente, la fenomenología de las afecciones psicóticas muestra un colapso en la sensación de unidad del sí-mismo, una progresiva fragmentación en la sensación de la conciencia y una pérdida de la capacidad de establecer lazos sociales. En fin, este fenómeno se halla en las antípodas de todo lo que implica una experiencia mística, caracterizada por la vivencia profunda de unidad, la transformación positiva de la personalidad en tanto que la conciencia conduce a una apertura hacia la alteridad, bien sea a través de los sentimientos de amor o de compasión (Velasco, 2004).

3.5.2. El transpersonalismo: mística psicológica

En la historia de la psicología aparecieron corrientes de pensamiento que intentaron tematizar estos aspectos positivos y transformadores de la experiencia mística. De este modo, la corriente humanista que surgió a manera de reacción ante los reduccionismos de la concepción conductista y psicoanalítica, quiso poner de presente todas las dimensiones y potencialidades del ser humano que ofrecían formas de liberación y trascendencia, en contra de los determinismos de toda índole, ya fueran biológicos o psicológicos. Abraham Maslow (1983) introdujo el término “experiencias cumbre” (peak experiences) para designar ese tipo de experiencias que podían remover los marcos limitados de significación egoica, ampliar los horizontes de la identidad subjetiva, todo lo cual implicaba una transformación positiva de la personalidad. Las experiencias-cumbre bien pueden significar para el sujeto una forma de resolver conflictos psíquicos, de reducir la ansiedad, y hasta de descubrir un sentido pleno de la existencia a través de sentimientos de unidad, desapego, compasión y amor.

Antes que entrar en el laberinto de las caracterizaciones de la experiencia mística, preférimos ceñirnos a la definición clásica aportada por W. James (1986). James propone cuatro aspectos fundamentales: a) Inefabilidad: la

impresión subjetiva de que los estados de conciencia mística son incomunicables; la experiencia mística se resiste a la conceptualización, razón por la cual el místico se siente atraído por los símbolos y las paradojas para expresar algo de su experiencia. b) Calidad noética: los estados de conciencia mística conllevan una certeza plena por parte del sujeto. Es decir, aunque la experiencia sea incommunicable, hay una dimensión de conocimiento que el sujeto ha obtenido en la experiencia, y que es tal vez la base para la transformación personal que de ella se desprende. c) Transitoriedad: la experiencia mística no dura mucho tiempo, y una vez desaparecida, sólo puede reproducirse de manera imperfecta. d) Pasividad: es la condición del sujeto durante la experiencia; se trata de algo que irrumpe en su vida y de lo cual no dispone de ningún control voluntario.

Con el reingreso de este tipo de experiencias en la psicología, una nueva corriente vino a colonizar estos fenómenos y a fundar un enfoque de la conciencia humana, centrado principalmente en la función trascendente de estas experiencias. Se trata de la psicología transpersonal que someramente podríamos definir como la traducción, en términos de psicología occidental, de las enseñanzas de sabiduría provenientes de culturas orientales tales como el Yoga o el Budismo. En estas tradiciones espirituales, la cuestión fundamental gira alrededor de la búsqueda de un sentido absoluto, cuya vivencia definitiva, la “iluminación”, significa la liberación de la conciencia de los procesos y deseos egoicos implicados en la reproducción del sufrimiento (Suzuki, 1989).

La psicología transpersonal retoma algunos planteamientos de Jung (1981), quien veía en los fenómenos de conciencia mística el modelo de lo que R. Otto (1980) llamaba experiencia de lo numinoso. La fascinación y el sentimiento de lo tremendo constituyen los signos del encuentro con lo numinoso. Estos dos sentimientos indican la experiencia de algo que excede y sobrepasa los marcos de significación egoicos. Se trata de un estado de conciencia en que el sujeto concibe algo “trascendente”, algo que va más allá de los límites comunes de su ego: hay una sensación de unidad con el universo, el mundo, Dios o la Nada -aquí no importa el término de la relación, pues esto depende del contexto cultural en que ocurre la experiencia (Velasco, 2004). Para Jung, es la vivencia de esos

contenidos trascendentes al sujeto (es decir, que sobrepasan los límites del ego⁽⁸⁵⁾), los que invitan a la conciencia a una nueva integración de la personalidad. Esto aplica igualmente tanto para las conversiones religiosas súbitas como para las prácticas que buscan de manera progresiva alcanzar estados de conciencia unitiva.

Por su parte, Ken Wilber (1985; 1990) como principal representante de la psicología transpersonal, ha desarrollado una concepción evolutiva de la conciencia a fin de incorporar el misticismo como el nivel último de este desarrollo. En su modelo de estilo piagetiano, Wilber propone un nivel transpersonal⁽⁸⁶⁾, el cual comprende una forma de significar la realidad donde se han trascendido los esquemas dualistas entre lo subjetivo y lo objetivo, lo individual y lo social, pues la conciencia ha alcanzado la unificación con aquello que el sujeto concibe como realidad absoluta. Como se trata del nivel último del desarrollo de la conciencia, lo místico designa el logro de una vivencia más íntegra y unificada del sí-mismo, reflejada en la transformación radical de los modos de experimentar y comprometerse con el mundo.

3.5.3. "Insights" de la conciencia en la experiencia mística

La caracterización que hasta ahora hemos realizado de la conciencia en los estados místicos llevaría a pensar que ésta posee una forma más bien homogénea, siendo que en la literatura sobre misticismo se distinguen múltiples modalidades de la experiencia, lo cual nos invita precisamente a un trabajo de diferenciación de las formas en que se manifiesta. Este examen fenomenológico de las formas de la experiencia mística nos permitirá, además de retomar las reflexiones previas en torno a los niveles del self, puntualizar algunos aspectos concernientes a la función de la conciencia en su papel de transformar la relación del sujeto con el mundo.

(85) En la teoría junguiana el ego es tan sólo el centro de la personalidad psíquica conciente. Las experiencias de lo numinoso vienen a develar el centro del psiquismo total, el sí-mismo o *selbst* que abarca e integra tanto lo conciente como lo inconciente.

(86) Los estadios son: el físico-sensoriomotor-preconventional, el de las acciones concretas y las reglas convencionales, y el postconventional, más un cuarto estadio, el superior o Transpersonal.

Según Forman (1996; 1998), hay tres modalidades de la experiencia que es posible encontrar en las distintas escuelas de misticismo. 1) Los Estados de Conciencia Pura (ECP), refieren a la vivencia de una quietud o silencio interior alcanzado a través de una práctica meditativa, donde los contenidos mentales (fantasías, pensamientos, emociones) pierden énfasis progresivamente hasta que se desvanecen por entero. Así el sujeto logra un estado no intencional de conciencia, en el cual se pone de relieve la dimensión de immanencia, que concierne a la vivencia del sí-mismo en tanto ego puro (ipseidad). 2) Los Estados de Mística Dual (EMD) hacen referencia a un nuevo nivel de conciencia en que el silencio y la plenitud interior vislumbrados en la ECP, se convierten en un rasgo permanente de la experiencia del mundo. Es decir, que la persona permanece en la imperturbabilidad y gozo del sí-mismo aun cuando esté comprometida con alguna actividad mundana. El flujo de los contenidos de la conciencia no altera la auto-conciencia permanente de sí-mismo. 3) Los estados místicos unitivos (EMU) suponen un desarrollo en cuanto al aspecto dual de los EMD, pues en este caso se disuelve la distinción experiencial entre el self y el mundo, toda vez que el sujeto se halla embargado por la sensación de profunda unidad y pertenencia con el mundo, Dios o la Nada. A diferencia de los EMD, los estados místicos unitivos conllevan un cambio cualitativo en las maneras de experimentar tanto al mundo como a los otros. Puesto que el estudio de estas formas de la experiencia mística promete ofrecernos un valioso conocimiento acerca de la conciencia en general, procedemos a desarrollar y explicitar cada forma de misticismo.

1. Decíamos que los Estados de Conciencia Pura (ECP) se caracterizan por la presencia de una conciencia despierta pero carente de contenidos mentales. Generalmente, las técnicas que utilizan los místicos se sirven de alguna forma de meditación o contemplación cuyo objetivo inmediato no es otro que el de reducir la actividad mental. Durante la meditación o la oración intensa se trata de disminuir la intensidad de los procesos de pensamiento, así como el fantaseo y las sensaciones corporales. A medida que se reduce la intensidad tanto de la percepción externa como interna, se alcanza una mayor quietud hasta el punto en que la persona deja de percibir cualquier contenido mental o sensorial. A pesar de esta suspensión del contenido, la persona emerge de estos estados con la impresión

de haber permanecido completamente conciente y despierta.

Fieles al espíritu de la fenomenología, transcribimos algunos relatos que resaltan esta forma de experiencia. Para empezar, citamos la descripción que Santa Teresa de Ávila hace de la “plegaria de unión”, refiriéndose a sí misma en tercera persona:

“Durante el corto tiempo que dura la unión, ella está privada de todo sentimiento, y aún si quisiera, ella no podría pensar en nada... está totalmente muerta para las cosas del mundo... *yo no sé cómo, en ese estado, ella tiene la fuerza suficiente para respirar... la acción natural de todas sus facultades está suspendida. Ella no ve, ni oye, ni entiende*” (Santa Teresa de Ávila citada por Forman, 1996).

La “plegaria de unión” se alcanza entonces al reducir cualquier vestigio de pensamiento y comprensión. Y no obstante el vaciamiento de toda sensación, pensamiento o percepción, persiste una conciencia plena de sí-mismo. En un sentido semejante, el Maestro Eckhart, al referirse a la experiencia mística de San Pablo, resalta la ausencia total de contenido sensorial u objetivo mental. Lo esencial del éxtasis reside precisamente en la inconciencia radical tanto de las cosas como del propio cuerpo. Y aún así, uno permanece conciente, de hecho, en ese estado, según los Upanishads, la persona no es más que conciencia en sí misma: pura presencia sin contenido.

Esta conciencia no-intencional, absolutamente carente de contenido, es lo que la fenomenología denomina región de la conciencia pura o inmanencia. Esta dimensión del yo puro revela una conciencia básica o fundamental que no requiere de objetos o contenidos mentales para ser auto-conciente (self-conscious). Se trata de lo que antes hemos dilucidado con el término de ipseidad, el cual connota la relación inmediata y no-objetivante del sujeto respecto de sí mismo. Esta vía puede ser ilustrada nuevamente con un relato de Forman (1998) acerca de una experiencia meditativa de profundo silencio interior: “En esta experiencia no hay objeto particular del cual sea conciente. Y sin embargo, me veo conducido a afirmar que soy enteramente conciente por dos razones. En primer lugar, porque retorno con una certeza

clara de haber estado continuamente presente, que hubo una continuidad ininterrumpida de conciencia a través del estado meditativo, aún si hubo períodos de los cuales no tuve memoria alguna. Yo sólo sé que hubo una especie de continuidad de mí mismo a través de la experiencia”.

Todo esto constituye un interesante contrapunto a las teorías representacionistas de la conciencia (Dretske, 1995; Tye, 1998), donde ésta se define como un agregado o epifenómeno del contenido intencional. Es decir, que la conciencia no existe por fuera del fenómeno intencional. Por el contrario, los relatos sobre estados de conciencia pura señalan de un modo u otro la continuidad temporal de la conciencia como el rasgo que persiste en ausencia de toda representación. Así pues, lo característico de la dimensión inmanente es la certeza inmediata, el testimonio pasivo que la conciencia tiene de sí misma como unidad en el flujo temporal. Lo que resaltan los estados de conciencia pura es una vivencia más intensa y enfocada en esta dimensión básica y continua de la conciencia que nosotros identificamos con la ipseidad.

2. El estado místico dual: este fenómeno de conciencia mística sugiere una suerte de desarrollo respecto de los estados de conciencia pura, pues la intensificación de la auto-conciencia de la ipseidad se torna rasgo permanente de la vida mental. Para explicitar en qué consiste el estado místico dual, Forman trae a colación las experiencias de una mujer dedicada a la vida contemplativa. Ella relata varias experiencias de una gran quietud o silencio interior que la embargan durante la meditación. Lo interesante es que la cualidad transitoria de la experiencia meditativa –la plenitud del silencio interior– se convierte en un rasgo permanente de sus vivencias: “realmente *esperaba regresar a mis energías ordinarias y mi mente reflexiva, pero ese día tuve un difícil momento porque continuamente caía en el gran silencio*” (Santa Teresa de Ávila, citada por Forman, 1996, p.7).

Nos interesa resaltar que este silencio interior de su conciencia perdura aún cuando ella se desenvuelve en el mundo. Aquí hallamos el carácter dual de esta forma de experiencia mística. Por una parte, la dimensión de ipseidad puesta de relieve por la plenitud del silencio interior, y por otro lado, la variación y multiplicidad de las sensaciones, emociones y pensamientos

que inundan la corriente de conciencia. No hay contradicción sino armonía entre estos dos polos de la experiencia: "sin importar cuán numerosas sean las adversidades y preocupaciones del trabajo, la parte esencial de su alma parecía nunca moverse de su morada interior. En cierto sentido, ella sentía que su alma estaba dividida... por momentos diría que no hacía nada sino disfrutar a sí misma en esa quietud, y al mismo tiempo era dejada en sus ocupaciones de tal manera que no podía mantenerlo a su lado" (Santa Teresa de Ávila, citada por Forman, 1996).

Santa Teresa de Ávila describe aquí una experiencia en la cual, a pesar de estar involucrada en las actividades mundanas, mantiene un sentido intencional de su conciencia interna, a menudo expresado con la metáfora de un silencio o gozo imperturbable. Tematizando las consecuencias de la experiencia mística, el Maestro Eckhart dice algo semejante cuando señala que uno debe actuar sin involucrarse en los resultados de la acción, permaneciendo en la Nada, en el núcleo vacío de sí-mismo. Esto sólo acontece cuando se alcanza el vaciamiento de sí-mismo, lo cual implica una disminución de la importancia del self autobiográfico, pues es debido a esta dimensión que tenemos la impresión de ser los agentes sustanciales de una vida; construcción que está soportada por un conglomerado de memorias más o menos integradas en narraciones explícitas. A su vez, al ponerse de relieve la dimensión de ipseidad, la persona se siente en contacto con su conciencia más profunda, lo cual es figurado como la plenitud del silencio interior.

Además de estas experiencias en las que se resalta la dimensión auto-consciente de la ipseidad junto con la multiplicidad de los fenómenos intencionales, hallamos otro tipo de experiencias místicas que presentan cierto carácter dual. De hecho, aquí podríamos incluir toda la serie de experiencias extra-corporales, donde la sensación de unidad del sí-mismo se separa o expande más allá de los límites de la imagen corporal. En este sentido, citamos otra experiencia de Forman que da cuenta de la sensación corporal del sí-mismo como susceptible de ser modificada:

"Con el pasar de los años, este silencio interior ha cambiado lentamente. Gradualmente, este sentido de quien soy yo, este silencio interior ha crecido casi de manera física. Al principio

sólo me parecía que había este silencio en mi interior. Luego este sentido de quietud se ha expandido como si permeara mi cuerpo entero. Un tiempo después dejo de estar limitado por mi cuerpo. Es como si lo que soy, mi conciencia se hubiera vuelto más grande, menos localizada. Lo que soy, es ahora esta expansión, este silencio que se difunde" (Forman, 1998).

El sentimiento oceánico reseñado por Freud se relaciona efectivamente con esta sensación de expansión cuasi-física de la unidad del sí-mismo; sensación de unidad que se expande más allá de los límites experienciales del cuerpo vivido. Ahora bien, aun cuando la sensación de unidad del sí-mismo se extiende más allá de los límites del cuerpo, la sensación no afecta a los objetos del mundo. Es decir, que en los estados de mística dual la sensación del sí-mismo básico se expande, pero sin darse la experiencia de unidad/unión con el mundo. Algo característico de estos estados es que la persona no los vive como si introdujeran una discontinuidad en la identidad; no hay la sensación de volverse una persona diferente, sino más bien, de hacerse más concientes de quienes son y han sido hasta ese momento de sus vidas. Si bien hay profundas transformaciones y resignificaciones de la personalidad, los estados de mística dual no introducen un cambio en la estructura epistemológica de la experiencia.

3. Los estados místicos unitivos: esta forma de la experiencia mística concierne específicamente a la vivencia de profunda unidad con el mundo. En los estados de conciencia unitiva se disuelve la estructura cognitiva de la experiencia, soportada por la diferencia experiencial de los límites del sí-mismo y el mundo. Se trata de estados en que la persona se siente íntimamente conectada con el mundo o como si fuera parte íntegra de una totalidad que la sobrepasa.

Una de las descripciones más precisas de esta experiencia la hallamos en el relato autobiográfico de Krishnamurti (1976):

"En el primer día, mientras estuve en ese estado y más conciente de las cosas a mi alrededor, tuve la primera y más extraordinaria experiencia.

Había un hombre arreglando la carretera; aquel hombre era yo mismo; la herramienta que sostenía era yo mismo; la misma piedra que estaba rompiendo era una parte de mí; la tierna brizna del pasto era mi propio ser; y el árbol al lado del hombre era yo mismo. También pude sentir y pensar como el hombre de la carretera y pude sentir el viento pasando a través del árbol, así como la pequeña hormiga sobre el pasto. Los pájaros, el polvo y el mismo ruido eran parte de mí. Justo en ese momento pasó un carro a cierta distancia; yo era el conductor, el motor y las llantas; a medida que el carro se alejaba, me distanciaba de mí mismo. Estaba en todo, o mejor, todo estaba en mí; animado o inanimado, la montaña, el gusano y todas las criaturas vivientes. Todo el día permanecí en esta feliz condición.” (Krishnamurti, 1976, p.23).

Una vez que este tipo de experiencias tienen lugar, algo se transforma, de manera definitiva, en la estructura de la conciencia. Lo que es una experiencia transitoria de intensa unidad, se convierte en rasgo permanente de la cognición y la personalidad. “Nunca podría volver a la forma relativa de ver la individualidad y la separación” (Roberts, 1984, p.30). La sensación de unidad del sí-mismo rompe aquí todo límite entre el sujeto y el mundo. El self se confunde con los objetos del mundo, de modo tal que la identidad, antes condensada alrededor del self autobiográfico, debe recomponer su marco de acción.

Consideramos que la distinción entre ipseidad y self autobiográfico nos permite abordar uno de los muchos aspectos paradójicos de la experiencia unitiva. Este elemento paradójico se puede apreciar claramente en el relato de Krishnamurti: si tenemos en cuenta que uno de los presupuestos de toda subjetividad es la unidad de sí-mismo en tanto permite establecer la diferencia tanto con los otros sujetos como con el mundo, resulta bastante difícil aceptar que alguien diga “la tierna brizna del pasto era mi propio ser”, pues ello no alude de manera poética a una impresión de un mundo allá afuera, sino que constituye una expresión literal de una experiencia en que Krishnamurti es efectivamente la brizna que recorre el pasto. Lo paradójico es que, a pesar de esta fusión entre el self y el mundo, Krishnamurti es aún un sujeto que da cuenta y evoca lo que experiencia.

Cuando el budista niega, a través de su experiencia de iluminación, la sustancialidad del sí-mismo y lo considera como una simple ilusión, ello no significa que se esté negando el sentido de unidad que nos constituye en tanto que sujetos de experiencia, sino que las experiencias místicas conllevan una reorganización de la identidad que rebasa los límites previos del sentido de sí-mismo en la medida en que este se halla ligado a un marco de significación egocéntrico. Es decir, lo que se disuelve durante una experiencia unitiva es el self autobiográfico que está soportado tanto en los límites experienciales del self y el mundo, como en la memoria que se decanta en el cuerpo vivido. La sensación de unidad del sí-mismo asociado a la ipseidad es lo que permanece en la conciencia de unidad plena y es lo que posibilita la resignificación de la identidad personal.

El énfasis que hicimos en capítulos anteriores sobre la certeza subjetiva como elemento estructural de la conciencia, apunta precisamente a esa configuración de determinados sentidos y esquemas de lo real, específicos de cada historia subjetiva, los cuales pueden verse radicalmente transformados luego de una experiencia mística. Aún cuando la experiencia desborde todo lo que el sujeto entendía como “realidad”, los relatos de los místicos nos muestran que para ellos no hay nada más real que la vivencia unitiva. De cualquier manera, la experiencia ha introducido una discontinuidad en la aparente unidad y coherencia del sí-mismo (autobiográfico), y es esto lo que invita a una reorganización positiva de la personalidad.

En este orden de ideas, Suzuki (1981) afirma que la experiencia mística no es sólo el estado de conciencia unitiva sino también algo que compromete al campo íntegro de la conciencia dando un sentido de finalidad a la búsqueda existencial de sentido. Luego es importante anotar que la experiencia mística no ha de reducirse al instante del éxtasis sino más bien a la relación que el sujeto establece con esa totalidad experienciada. Para autores como Velasco (2004) y Panikkar (2004) el misticismo concierne ante todo a la relación de descentración subjetiva respecto de una Trascendencia o Absoluto que confiere un sentido final a la existencia. No es entonces extraño que a la experiencia de unión extática le suceda

una fase de profunda aflicción y abandono⁽⁸⁷⁾, pues las huellas de la vivencia suscitan la ansiedad de no poder repetirla.

En contraste con el funcionalismo que concibe la conciencia como un mero epifenómeno de la experiencia, esto es, como algo que no le agrega nada esencial al problema de lo mental, las experiencias místicas nos enseñan que la conciencia juega un papel no sólo directivo sobre la vida misma, sino que también es capaz de producir cambios súbitos en la personalidad a través de conversiones repentinas, transformaciones que en su base contienen las experiencias unitivas que hemos reseñado (James, 1986; Forman, 1998).

4. CONCLUSIONES

Con la intención de construir un mapa o cartografía de los estados de conciencia, propusimos una conceptualización que permitiera extraer las formas fundamentales, las condiciones de posibilidad de los distintos fenómenos de conciencia. El trabajo de análisis en torno a la hipnosis, los sueños, las experiencias místicas y extra-corporales, confirma así la importancia de un acercamiento influenciado por la fenomenología, dado su interés por establecer un método de investigación y formalización sobre la conciencia en general. Tal influencia se materializa en nuestro estudio no sólo en la importancia otorgada a la perspectiva de primera persona, sino en la distinción de niveles de conciencia operando en la constitución de la unidad de la experiencia.

Asumir el valor de la perspectiva de primera persona, hizo posible la distinción de las cualidades particulares de cada estado de conciencia, así como el poner de relieve los procesos de significación implicados en la vivencia y el cambio que de ella se desprende para la subjetividad. A fin de captar esas particularidades de la vida mental, se demostró, en el acercamiento a los distintos fenómenos de conciencia, que era necesario un nivel de análisis puramente psicológico. Al discutir las descripciones

(87) En la literatura sobre misticismo, a esta fase se la denomina con la metáfora de las "Noches oscuras del alma", imagen poética acuñada por San Juan de la Cruz para referirse al momento de ausencia y pérdida del sentido que sobreviene a la experiencia de éxtasis místico.

y explicaciones provenientes de las neurociencias, se hace manifiesto que ese lenguaje no es capaz de aprehender las cuestiones resaltadas en nuestro estudio fenomenológico, especialmente los problemas relacionados tanto con la unidad y continuidad temporal del sí-mismo como con las posibles funciones de la conciencia.

Ahí donde las neurociencias llevan a cabo una reducción apresurada, descubrimos una serie de niveles y formas de operar de la conciencia que no admitían una descripción de tipo neurofisiológico. Además, el tener en cuenta esa distinción de niveles en la descripción, nos permitió separar unos de ciertas asociaciones con el orden de lo patológico cuando se trataba de abordar las experiencias místicas y extra-corporales. En este caso resultó evidente que ese tipo de relaciones empañaron y distorsionaron el abordaje de estos fenómenos; tanto más cuanto que el tipo de análisis que emprendimos demostró la importancia de los fenómenos citados en la comprensión de la conciencia.

Esencialmente, al explorar los distintos estados de conciencia, nuestra indagación fenomenológica nos condujo a una diferenciación de niveles que configuran la unidad experiencial de la corriente de conciencia. En primera instancia, distinguimos la ipseidad como aquella dimensión básica y constituyente de la unidad del ego puro en virtud del flujo autounificante de las vivencias. Se trata de la unidad sincrónica (pasado-presente-futuro) de la experiencia como condición de posibilidad no sólo del conocimiento del mundo⁽⁸⁸⁾ sino de la vivencia que el sujeto tiene de sí-mismo dado que es el soporte implícito de la identidad. Lo que para mí tiene sentido en este momento ocurre como actualización de mis experiencias pasadas, lo cual configura a su vez un horizonte de anticipación respecto a lo que puede o no adoptar un sentido en ese horizonte de significación. Todo lo que potencial y efectivamente hace sentido para el sujeto se desprende de este fondo implícito de conciencia. De esa forma, el acto de reflexión "refleja" lo que acontece de manera implícita en este registro básico de mis vivencias (Zahavi, 2006).

(88) Si me muevo alrededor de un árbol para obtener una mejor apreciación del mismo, lo que obtengo no son fragmentos sino perfiles integrados de un mismo árbol. La síntesis que es una pre-condición para esta integración es temporal por naturaleza. De este modo, la conciencia del tiempo ha de ser considerada como condición de posibilidad para la percepción de cualquier objeto.

Ciertamente, este acto de conciencia no deja intacta la vivencia o el flujo que intenta aprehender. De hecho, el estudio de la hipnosis dirigió nuestra mirada hacia este aspecto explícito del funcionamiento de la conciencia: toda vez que la conciencia opera en este plano reflexivo y narrativo, tiene de a la concreción de una coherencia cuya aparición discontinua en la corriente de vivencias genera la impresión subjetiva de ser los agentes de nuestras acciones y pensamientos. Lo anterior no significa que estemos negando el libre albedrío; es sólo que la idea y la sensación de ser personas siempre coherentes en el curso de nuestras vivencias resulta tratada por un estudio atento de la vida mental. La mayoría de las veces, la sensación de agencia es, tal y como lo demuestra la hipnosis y cierto tipo de sueños, el producto de una construcción a posteriori. Así pues, en lo concerniente a este nivel explícito, la conciencia cumple una función de auto-engañó encaminada al sustento de una coherencia que se articula en el plano personal.

Desde una perspectiva general es plausible establecer la función de proporcionar la unidad a la experiencia como el aspecto fundamental de la conciencia. Así sea la dimensión básica de la temporalidad o la articulación narrativa del sí-mismo, se trata de proporcionar una gestalt de experiencia como forma originaria de nuestro ser-en-el-mundo. Los fenómenos de conciencia abordados nos enseñan acerca de las múltiples variaciones, continuidades y discontinuidades que participan en la articulación de estas dos dimensiones de la experiencia.

Pero además de la constitución pasiva en la unidad temporal de la conciencia y la función de auto-engañó referente al self autobiográfico, el avance de nuestra investigación fenomenológica nos condujo a destacar una faceta más activa del sí-mismo. De este modo, en los sueños lúcidos, por ejemplo, el sujeto se descubre como agente causal del sentido de la vivencia, lo cual rebasa la función de garantizar cierta coherencia en el a posteriori de la experiencia. De manera más radical, este aspecto activo del self se manifiesta en las experiencias místicas donde la sensación de unidad del sí-mismo se funde con el mundo o una totalidad que comúnmente se percibe como trascendente al sujeto (Velasco, 2004; Wilber, 1990). Todo esto nos lleva a plantear que la conciencia no es sólo la unidad pasiva del flujo de

vivencias, ni tampoco la capacidad reflexiva de construir un relato más o menos coherente de la personalidad, pues este tipo de fenómenos revelan la capacidad de la conciencia de producir una orientación definitiva en la búsqueda existencial de un sentido pleno.

Especialmente, los sueños lúcidos, las experiencias místicas y extra-corporales, son vivencias capaces de introducir transformaciones positivas y resignificaciones radicales en la continuidad de la identidad personal. De acuerdo a nuestro análisis, lo que posibilita estas transformaciones es la persistencia de la ipseidad en tanto dimensión básica de la conciencia: esta sensación de unidad puede desprenderse de los límites experienciales del cuerpo y el mundo (Gallagher & Zahavi, 2008), lo cual constituye una ocasión para que la conciencia amplíe y resignifique los modos de experimentar tanto al mundo como a sí-misma.

La totalidad de la investigación que hemos llevado a cabo constituye un testimonio de la significatividad de estos fenómenos en la tarea de ampliar y comprender lo designado con el término "conciencia". Esta no es una tarea nada sencilla si tenemos en cuenta la multiplicidad de fenómenos y características relacionadas con este concepto. A lo largo de nuestro trabajo, analizamos la conciencia en referencia a una dimensión puramente experiencial, resaltando la importancia de la sensación subjetiva como rasgo de la vida mental que exige un lenguaje particular. Luego, en una fase de mayor formalización, realizamos una distinción de niveles o formas de conciencia (ipseidad/agencia) que permitían diferenciar posibles funciones de la misma. Y finalmente, el trabajo de reflexión estuvo orientado a dilucidar la naturaleza de la unidad de la conciencia como condición de posibilidad de toda subjetividad.

Llevar a cabo este resumen del itinerario de nuestra investigación, nos permite señalar que esta forma particular de abordar la conciencia, evita simplificaciones o reducciones que pretenden abarcar la totalidad del fenómeno. Así por ejemplo, dado el interés renovado en las ciencias cognitivas por el tema de la conciencia, el estudio de los fenómenos abordados en este trabajo, pone de manifiesto que la conciencia es mucho más que la atención, la vigilia y la intencionalidad, que son los temas más

asociados con el término "conciencia". A este respecto, las experiencias místicas y extra-corporales nos enseñaron que la ipseidad, en tanto dimensión constituyente de la unidad de la corriente de conciencia, opera independientemente de la intencionalidad y de las sensaciones, y por ello precisa de un análisis particular que exponga las formas en que opera esta conciencia interna del tiempo.

Asimismo, la indagación en torno a la naturaleza del self en los distintos estados de conciencia, dirige nuestra atención al papel de la unidad de la conciencia y su función en la totalidad de la experiencia. Ciertamente, los casos patológicos en que esta unidad pareciera romperse o fragmentarse presentan un reto a las ideas expuestas en este trabajo. La investigación fenomenológica sobre ciertas afecciones psicóticas, así como el estudio de casos de múltiple personalidad, proporcionaría el reverso de nuestra indagación acerca de los sueños lúcidos y las experiencias místicas, pues si en estos últimos la unidad del sí-mismo tiende a una mayor integración de sus componentes, en los primeros se muestra una dirección contraria en lo que concierne a la unidad de la auto-conciencia (Jaspers, 1950; Laing, 1994).

Sin duda alguna, los fenómenos de la hipnosis, el sueño, las experiencias místicas y extra-corporales constituyen un interesante campo de investigación que no debe ser desdenado por las ciencias cognitivas si es que pretenden ofrecer una idea que haga justicia a la complejidad y posibilidades de la mente humana. El trabajo de descripción y caracterización que aquí hemos llevado a cabo puede leerse como una tentativa por despejar el camino a futuras investigaciones, así sean estas de tipo neurofisiológico, pues tal y como lo sugiere Nagel (1976), sólo a partir del entendimiento de esos aspectos experienciales de la conciencia tendría algún sentido la reducción a sus correlatos neuronales.

5. REFERENCIAS

- Austin, J. H. (1999). *Zen & the brain. Toward an understanding of meditation and consciousness*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Austin, J. H. (2006). *Zen-Brain reflections. Reviewing recent developments in meditation and states of consciousness*. Cambridge, MA: The MIT Press
- Beauregard, M. & Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in carmelite nuns. *Neuroscience Letters*, 405, 186–190.
- Blackmore, S. J. (1984). *Beyond the body: an investigation of out-of-body experiences*. London: Heinemann.
- Blackmore, S. J. (2006). *Consciousness: a very short introduction*. Oxford University Press.
- Blank, O., Landis, T., Spinelli, L., & Seeck, M. (2005) Out-of-body experience and autopsy of neurological origin. *Brain: A Journal of Neurology*, 127: 243–258, 2004.
- Blank, O., Ortigue, S., Landis, T., & Seeck, M. (2002). Stimulating own-body perceptions. *Nature*, 419: 269–270.
- Chalmers, D. J. (1999). La mente conciente: en busca de una teoría fundamental. Barcelona: Gedisa.
- Crick, F. y Koch, C. (2002). El problema de la conciencia.
- Damasio, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Editorial Debate.
- Dennett, D. (1995). *La conciencia explicada: una teoría interdisciplinaria*. Barcelona. Editorial Paidós.
- Dennett, D (1976). *Are Dream experiences? The Philosophical Review*,

- Dretske, F. (1995). *Naturalizing the mind*. Cambridge: The MIT Press.
- D'Aquili, E. & Newberg, A. (1999). *The Mystical Mind*. Minneapolis: Fortress Press.
- D'Aquili, E. & Newberg, A. (2002). The neuropsychology of aesthetic, spiritual and mystical states (pp.249-250). *Neurotheology: Brain, Science, Spirituality, Religious Experience*. California: University Press.
- El fenómeno místico. Un estudio interdisciplinar. Editorial Trotta. Ávila: 2004.
- Faymonville & cols. (2000). Neural Mechanisms of antinoceptive effects of hypnosis. *Anaesthesiology*, 92, 92(5), 1257-1267.
- Fodor, J. A. (1980). *La explicación psicológica: introducción a la filosofía de la psicología*. Madrid: Cátedra.
- Forman, R. K. C. (1996). What does mysticism have to teach about consciousness? *Toward a Science of Consciousness: The First Tucson Discussions and Debates*. Cambridge: The MIT Press.
- Forman, R. K. C. (1998). *Mysticism, mind, consciousness*. Albany, NY: SUNY Press.
- Freud, S. (1973). El yo y el ello. En: *Obras Completas*. Tomo II. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Grof, S. (1993). *La evolución de la conciencia*. Barcelona: Editorial Kairós.

- Hilgard, E. R. (1969). Pain as a puzzle for psychology and physiology. *American Psychologist*, 24, 103-113.
- Hilgard, E. R. (1975). *Hypnosis in the relief of pain*. Los Altos, CA: Kaufman.
- Hilgard, E. R. (1977). *Divided consciousness: multiple controls in human thought and action*. New York: Wiley-Interscience.
- Hobson, A. J. (1994). *El cerebro soñador*. México: Fondo de Cultura Económico.
- Hobson, A. J. (2007). States of consciousness: normal and abnormal variation (pp. 435-444). *The Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University.
- Husserl, E. (1986). Ideas relativas a una fenomenología pura y una *filosofía fenomenológica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Husserl, E. (2002). *Lecciones de fenomenología de la conciencia interna del tiempo*. Madrid: Editorial Trotta.
- Iribarne, J. V. (2005). *Fenomenología y literatura*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Irwin, H. J. (1985). *Flight of mind: a psychological study of the out-of-Body experience*. Metuchen: Scarecrow Press.
- James, W. (1986). *Las variedades de la experiencia religiosa*. Barcelona: Editorial Planeta De Agostini.
- James, W. (1989). *Principios de psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Janet, P. (1991). *Psicología de los sentimientos*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Jaspers, K. (1950). *Psicopatología general*. Buenos Aires: Editorial A. Bini y Cía.
- Jung, C. G. (1981). *Psicología y religión*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Kihlstrom, J.F. (1980). Posthypnotic amnesia for recently learned material: Interactions with "episodic" and "semantic" memory. *Cognitive Psychology*, 12, pp. 227-251.
- Kihlstrom, J. F. (2007). Consciousness in hypnosis (pp. 445-498). *The Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University.
- Knox, V.J., Morgan, A. H. & Hilgard, E. R. (1974). Pain and suffering in ischemia: The paradox of hypnotically suggested anesthesia as contradicted by reports from the "hidden observer". *Archives of General Psychiatry*, 30, pp. 840-847.
- Krishnamurti, J. (1976). *Diario*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- LaBerge, S., & Levitan, L. (1991). Other worlds: out-of-body experiences and lucid dreams. *Nightlight*, 3, pp. 2-3.
- LaBerge, S., Nagel, L., Dement, W., & Zarcone, V. (1981). Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep. *Perceptual & Motor Skills*, 52, pp. 727-732.
- LaBerge, S. (1990). Lucid dreaming: Psychophysiological studies of consciousness during REM sleep. In R.R. Bootsen, J.F. Kihlstrom, & D.L. Schacter (Eds.) *Sleep and Cognition*. Washington, D.C.: APA Press (pp. 109-126).
- Laing, R. (1994). *El yo dividido: un estudio sobre la salud y la enfermedad*. México, Bogotá, Fondo de Cultura Económica.
- Lawrence, M. (2005). In a world of their own: Experiencing Unconsciousness. London: Bergin & Garvey.
- Lutz, A., Dune, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness (pp. 499-550). *The Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University.
- Malcolm, N. (1956). Dreams and Skepticism. *The Philosophical Review*, Vol. 65, No. 1 (Jan., 1956), pp. 14-37.
- Maslow, A. (1983). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Mezinger, T. (2005). Out-of-body experiences as the origin of the concept of a "soul". *Mind and Matter*, 3: pp. 57-84
- Monroe, R. (1995). *El viaje definitivo*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Nagel, T. (1974). ¿Cómo es ser murciélago? Ezcurdia y Hansberg. 2003. *La naturaleza de la experiencia*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Neurotheology: Brain, Science, Spirituality, Religious Experience. University Press: 2002
- Orne, M. T. (1959). The nature of hypnosis: Artifact and essence. *Journal of Abnormal and social Psychology*, 86, pp. 277-299.
- Orne, M. T. (1969). On the nature of the posthypnotic suggestion. In L. Chertok (Ed.), *Psychophysiological mechanisms of hypnosis* (pp. 173-192). Berlin: Springer Verlag.
- Otto, R. (1980). *Lo numinoso: lo racional y lo irracional en la idea de Dios*. Madrid: Editorial Alianza.
- Palmer, J. (1978). The out-of-body experience: A psychological theory. *Parapsychology*, Rev; 9: 19-22.

- Panikkar, R. (2005). De la mística: experiencia plena de la vida. Barcelona: Herder.
- Persinger, M. (2002). Experimental stimulation of the God experience (pp. 279-292). *Neurotheology: Brain, Science, Spirituality, Religious Experience*. California: University Press.
- Persinger, M. (2002). The temporal lobe: the biological basis of God experience (pp. 273-278). *Neurotheology: Brain, Science, Spirituality, Religious Experience*. California: University Press.
- Piaget, J. (1983). La formación del símbolo en el niño. México: Fondo de Cultura Económica.
- Putnam, H., Davidson, D., & Turing, A. M. (1985). *Mentes y máquinas*. Madrid: Editorial Tecnos.
- Sabom, M. (1982). *Recollections of death*. New York: Harper & Row.
- Sarbin, T. R. & Coe, W. C. (1972). *Hypnosis: A social psychological analysis of influence communication*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.
- Schacter, D. L. (1987). Implicit memory: History and current status. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 13, pp. 501-518.
- Searle, J. R. (2000). *El misterio de la conciencia*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Stephens, G., Lynn & Graham, G. (2003). *When self-consciousness breaks: alien voices and inserted thoughts*. Massachusetts: The MIT Press.
- Stern, Brown, Ulett & Sletten (1977). *A comparison of hypnosis, acupuncture, morphine, valium, aspirin, and placebo in the management of experimentally induced pain*. *Annals of the New York Academy of Science*, 296, pp. 175-193.
- Stuciff, J. P. (1960). "Credulous" and "skeptical" views of hypnotic phenomena: A review of certain evidence and methodology. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 8, pp. 73-101.
- Suzuki, D. T. & Fromm, E. (1976). *Budismo Zen y psicoanálisis*. Santafé de Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- Suzuki, D. T. (1981). *Ensayos sobre Budismo Zen*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Tart, C. (1975). *States of consciousness*. New York: Dutton.
- Tye, M. (1998). *Ten problems of consciousness*. London: The MIT Press.
- Velasco, J. M. (2004). *El fenómeno místico*. Madrid: Ed. Trotta.
- Wilber, K. (1985). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1990). *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- Zahavi, D. & Gallagher, S. (2008). *The Phenomenological Mind: an introduction to philosophy of mind and cognitive science*. New York: Shaun Gallagher & Dan Zahavi Eds.
- Zahavi, D. & Thompson, E. (2007). *Philosophical Issues: Phenomenology*. (pp. 67-87). *The Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University.
- Zahavi, D. (2005). *Subjectivity and selfhood*. Cambridge: The MIT Press.