

## **La Conciencia, el Yo, y la conciencia del Yo**

### **Introducción**

Cuando tratamos de definir o determinar “eso” que en nosotros percibe el mundo, y que nos permite percibirnos a nosotros mismos, nos enfrentamos a una tarea difícil. Para referirse a “eso” se suele hablar indistintamente de “conciencia”, “yo”, “mente”, “inteligencia”, etc., etc.; pero lo importante no es el nombre, sino la claridad con que se puedan definir sus características estructurales y funcionales.

Lo que sigue es un intento de aproximación a la comprensión de ese ente tan particular y elusivo. No pretendemos aquí llegar a conclusiones definitivas, sino plantear ideas para la reflexión y el posible intercambio. Pero trataremos siempre de partir de la observación o el registro de nosotros mismos. Si presentamos conceptos o teorías, tendrán que tener una base experimental, tendrán que explicar o describir registros que puedan a su vez, ser cotejados con la propia experiencia del lector. Dicho de otro modo, nuestro interés está puesto en describir con claridad aquello que constituye una experiencia común a todos los seres humanos. Si la descripción resulta acertada, debería producir un registro de “encaje” en el lector.

### **La Conciencia**

En “Sicología IV” (1), se puede leer: “llamamos “conciencia” al aparato que coordina y estructura las sensaciones, las imágenes y los recuerdos del psiquismo humano”. Esta caracterización de la conciencia como “aparato” sugiere la existencia de un conjunto de mecanismos y automatismos que serían los encargados de llevar adelante esas funciones de coordinación y estructuración. Ciertamente la conciencia parece estructurarse a medida que el individuo crece mediante el proceso que conocemos como “aprendizaje”, donde cada nuevo objeto configurado sirve a la configuración de los que aparecen en un momento posterior. En todo este proceso la conciencia y la memoria trabajan en intensa correlación, conformando una estructura indivisible que contiene múltiples niveles o jerarquías.

Ahora, si todo nuevo objeto que aparece en la conciencia es estructurado tomando como “materia prima” a los objetos estructurados anteriormente, cabe la pregunta acerca de cómo es que se estructuran los primeros objetos en la (futura) conciencia, cuando el niño, en sus primeros contactos con el mundo, carece de datos anteriores. Para explicar esto, podemos suponer que existen ciertos mecanismos elementales, de bajo nivel, que vienen “pre-programados” en el psiquismo del recién nacido, y cuyo funcionamiento no depende de datos de la memoria. Por ejemplo, en la percepción visual, existen mecanismos elementales de comparación y diferenciación de “formas y colores” contra “fondos”, que permiten definir objetos sin necesidad de experiencia previa. Un ejemplo de esto es el conocido caso del bebé que trata de tomar la luna con la mano. El incipiente psiquismo del bebé logra diferenciar claramente dos espacios: uno negro que lo abarca casi todo, y otro mas pequeño, de forma circular y color blanco, que se convierte en “objeto” y centro de su atención .

Otro mecanismo elemental es el que nos permite decir que “un objeto se mueve”. La forma y el tamaño del objeto van variando a medida que éste se mueve, sin embargo nuestro psiquismo lo interpreta como “el mismo objeto”.

Volviendo a lo que llamamos “conciencia”, aclaremos que una cosa es hablar de aparatos y mecanismos, y otra muy distinta es referirse al *resultado* que la actividad de esa compleja maquinaria es capaz de producir. Cuando se dice, por ejemplo, “la conciencia infiere más de lo que percibe”, ya no se está haciendo referencia a la conciencia como “aparato”, sino que se la piensa como un ámbito dentro del cual se genera una imagen del mundo. Este ámbito, que surge en el mayor nivel de integración del mencionado “aparato”, implica un salto cualitativo respecto de los mecanismos de menor nivel que posibilitan su existencia, y otorga al ser humano el máximo nivel de libertad al que este, en un momento dado, puede acceder.

Si bien no es lo mismo pensar en la “conciencia” como “aparato” que pensar sobre ella como un modo de comprender el mundo, en ambos casos hablamos de “conciencia”. En cada caso, será el contexto el que indique de qué estamos hablando. Desde la segunda perspectiva (la conciencia como función del psiquismo), podemos agregar que la conciencia contiene la posibilidad de “verse” a sí misma, dando origen a la característica esencial de todo “sujeto”, que es la conciencia de sí (2). Hegel diría entonces que un sujeto es “algo que se refleja en sí mismo” (3).

La conciencia trabaja generando “objetos” (percepciones, recuerdos o representaciones) mediante “actos” estructuradores. Estos objetos se graban inmediatamente en la memoria. Si la conciencia presta atención a su propia actividad, esta actividad se convierte en un objeto para la conciencia, surgiendo un nuevo “acto” que se refiere a él. Esto es lo que se conoce como auto-conciencia o conciencia de sí, estado que parece requerir más energía para su sostenimiento, y representa, como ya dijimos, el mayor nivel de integración de la estructura.

En la actividad normal de la conciencia los actos y los objetos se van encadenando constantemente a lo largo del tiempo, de modo que la singularidad de la estructura “acto-objeto” se puede expresar en términos globales como estructura “conciencia-mundo”.

## **El Yo**

Tratemos de describir la experiencia del Yo. Uno se observa a sí mismo percibiendo datos del mundo (incluyendo al propio cuerpo), y a su vez observa que hay una representación de uno mismo que se mantiene co-presente. Tanto la percepción como la representación del Yo son de intensidad variable, y dependen de los intereses de la conciencia en un momento dado. En la representación aparecen elementos de memoria y existen también numerosos actos de reconocimiento del modo de ser y estar habitual.

El Yo es un modo de estar en el mundo; una forma de acoplarse a la supuesta realidad en espacio y tiempo.

Veamos qué dice el diccionario sobre el término “Yo”:

- 1- “lo que constituye la personalidad”.
- 2- “el sujeto pensante, en contraposición a lo exterior a él”.
- 3- “afirmación de conciencia de la personalidad humana”.

La primera definición se refiere a la “personalidad”, la segunda al “sujeto”, y la tercera a la existencia de conciencia en esa “personalidad”. Vemos que la idea central tiene que ver con la auto-conciencia, o la conciencia de sí que puede tener un ser humano. A eso

se le llama “Yo” en el lenguaje corriente, y se supone que tal Yo es idéntico a si mismo y permanente a lo largo del tiempo.

Si ahora analizamos nuestra experiencia, podemos encontrar distintos actos y objetos de conciencia que podrían encuadrarse como aspectos del “yo”. Vamos a agrupar dichos aspectos en dos grupos: el de la percepción del Yo y el de la representación del Yo.

1- La percepción del Yo:

El Yo se percibe como centro de atención de datos del mundo, del cuerpo, y de la propia actividad de la conciencia. Este último punto es fundamental: si la conciencia se encuentra enfrascada en cualquier actividad que la absorba por completo, y no tiene un mínimo de atención destinada a su propia actividad, no existe la auto-conciencia, y por lo tanto no existe el Yo. Esto es naturalmente una hipótesis, o una propuesta: en este trabajo vamos a afirmar que sólo se debería hablar de la existencia de un Yo en cuanto y en tanto exista el estado de conciencia de sí, aunque sea de modo copresente. No nos referimos aquí a un alto nivel de auto-observación, sino a la (variable) conciencia lateral que sobre si mismo tiene cualquier persona que se encuentra realizando sus actividades cotidianas en estado de vigilia.

Esta experiencia de uno mismo como estructura viviente en interacción con el medio sólo es posible en el nivel de vigilia. En los niveles inferiores de sueño y semisueño se producen representaciones de la conciencia de sí (y del Yo), pero no se da la conciencia misma. En el sueño se suele imaginar que uno percibe datos del mundo externo, así como imagina uno se que mueve, o que vuela, pero sólo se trata de representaciones que se presentan en la conciencia.

2- La representación del Yo:

El Yo como representación de uno mismo, o como imagen de sí. Esta representación de uno mismo admite a su vez distintos enfoques:

a) como sensación cenestésica y tono emocional que nos acompaña en las diferentes circunstancias de nuestra vida.

b) como forma habitual o característica de percibir o estructurar el mundo.

c) como forma de conducta característica.

d) como conjunto de atributos, positivos o negativos, que uno cree tener.

e) como memoria, relato o argumento que dice cómo es que uno llegó a ser lo que es (conexión de la imagen de sí con el entramado espacio-temporal en que uno se ubica).

## **Relaciones entre Conciencia y Yo - ejemplos**

### **Ejemplo 1:**

Una historia imaginaria:

“Despierto trabajosamente. Estoy acostado en un lugar que parece un hospital. No recuerdo quién soy ni cómo llegué aquí. Estoy conectado a un equipo de suero y a un conjunto de instrumentos. Cada tanto entran personas vestidas de blanco, leen los instrumentos, toman nota y se van. Me tratan amablemente, pero no logro que respondan a mis preguntas.

Comprendo todo esto, pero no recuerdo quién soy ni cómo llegué aquí...

Al cabo de un tiempo mi memoria se aclara.

Ahora recuerdo quién soy: fui capturado – junto con otra gente-, por fuerzas del gobierno por tratar de producir un cambio social.

Ahora los objetos que percibo se reconfiguran: los hombres vestidos de blanco, que antes aparecían como “benefactores” son vistos como cómplices de los carceleros. La ventana es ahora una posibilidad de escape. La puerta aparece como amenazante, pues detrás debe haber gente armada para impedir mi liberación.”

En el ejemplo mencionado, al recuperar la configuración habitual del “Yo” por conexión con la memoria antigua, el personaje vuelve a la visión del mundo que le correspondía. Restablece las relaciones espacio-temporales a las que estaba habituado. Mientras tanto, las funciones elementales de la conciencia basadas en la memoria reciente (reconocimiento de objetos) se cumplían normalmente, y también había un atisbo de “Yo” pero únicamente como centro de atención y recepción de datos del mundo.

### **Ejemplo 2:**

Se conoce como “petit mal” a una forma menor de la epilepsia. El individuo no tiene convulsiones, pero experimenta una pérdida total de la conciencia de sí durante cierto tiempo. Lo curioso es que las funciones mecánicas de la conciencia continúan trabajando normalmente. Por ejemplo, la persona puede subir a su auto y conducir hasta la oficina, sentarse en su escritorio y despertar, sin saber cómo fue que llegó ahí.

Trabaja la conciencia, en un estado alterado y de bajo nivel de integración, pero no existe el Yo, durante un episodio de petit mal.

### **Ejemplo 3:**

Salgo de mi casa, camino veinte metros y no recuerdo si cerré o no la cerradura. ¿Dónde estaba mi Yo en ese momento? ¡En ninguna parte! ¡Mi Yo no existía, en ese momento! La conciencia estaba absorta por completo en alguna secuencia de imágenes o ideas, de modo que no quedaba ningún resquicio de conciencia de sí. Sucede momentáneamente como en el petit mal. Las actividades mecánicas, como caminar, o cerrar una puerta, se llevan a cabo en un estado como de “piloto automático”, en total “olvido” de sí. Aunque se esté en vigilia, en esos momentos no existe reversibilidad (4).

### **Ejemplo 4:**

Existen ciertas disfunciones de la memoria (amnesias) en las que el sujeto “no recuerda quién es”, es decir, él sabe que “es alguien”, pero no sabe, o no recuerda, cómo es ese “alguien”. En este caso, parece estar funcionando normalmente la percepción del Yo (“el Yo-atención”), pero no así el Yo como representación. Existe una representación del Yo, pero se presenta como carente de los aspectos de esa representación que tienen que ver con la memoria antigua.

En ciertos casos aún más raros, el individuo acumula información en su memoria durante el día, pero luego no logra integrar esa información con la memoria antigua durante la noche, de modo que cada día no recuerda lo que pasó el día anterior. En este caso también hay experiencia del Yo como conciencia de sí, pero está alterado el Yo como representación, respecto del caso normal.

### **Ejemplo 5:**

Consideremos ahora los casos (patológicos) en los que existe más de un Yo en la conciencia. Cada uno de estos Yoes tiene su propio nombre, sus propios recuerdos, su propia forma de conducta y su propia visión del mundo. Estos Yoes alternativos pueden aparecer durante un tiempo, y desaparecer luego, si la persona recupera su funcionamiento normal.

El hecho de que pueda generarse más de un Yo en la conciencia muestra claramente la relación estructural que existe entre el Yo y la conciencia. Desde una perspectiva estructural, el yo aparece como “incluido” en la conciencia. El Yo surge en el ámbito de la conciencia, dependiendo de las posibilidades que ésta ofrece.

Saliendo del ámbito de lo patológico, en la situación “normal” del ser humano, existen teorías o doctrinas que se refieren a la existencia de numerosos Yoes en una misma persona, que se presentarían en distintas circunstancias de la vida. El tema está emparentado con la cuestión de los “roles” de la personalidad, que encuentran justificación como estrategias de adaptación al medio. No obstante, la excesiva discordancia entre la conducta mostrada en uno u otro ámbito puede ser síntoma de cierta desintegración del psiquismo. En todos los casos aparece una configuración ilusoria del Yo, tratando de mostrar identidad, y ocultar estas diferencias, a lo largo del tiempo.

### **El Yo como configuración ilusoria**

En “Sicología IV”, también se puede leer: “A menudo se confunde la conciencia con el “yo” cuando en realidad este no tiene una base corporal como ocurre con aquella a la que se puede ubicar como “aparato” registrador y coordinador del psiquismo humano. En su momento dijimos: “... Ese registro de la propia identidad de la conciencia está dado por los datos de sentidos y los datos de memoria más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de permanencia no obstante los continuos cambios que en ella se verifican. *Esa configuración ilusoria de identidad y permanencia es el yo*” (fin de la cita).

Hemos afirmado que el Yo no es permanente, sino que aparece y desaparece con frecuencia, de modo que si uno tiene la imagen de que su Yo es permanente, tal imagen es claramente ilusoria. ¿Qué función cumple esta representación ilusoria?

¿Porqué necesita el ser humano creer en su identidad y su permanencia? Pensemos opuestamente: cómo sería nuestra relación con el mundo de no existir cierta “identidad y permanencia”?

La conciencia surge en los seres vivos para cumplir con la necesidad de conocer el medio en que a cada uno le toca vivir. Poder acercarse a los suministros, huir de los peligros, etc. En el caso del hombre, la necesidad de interactuar con el medio natural y social.

Es evidente que el individuo, para ser tal, necesita sostener cierto nivel de coherencia. Y eso implica cierta permanencia, cierta unidad en la forma de conducta y en el modo de percibir la realidad. Si alguien careciese *absolutamente* de estos atributos, sólo podríamos referirnos a él como a un demente. No podríamos sostener con él una conversación coherente, ni ponernos de acuerdo con él en nada. No tendría sentido que tuviera un “nombre”, ni podríamos considerarlo como “una persona”. Es obvio que para ser “persona” uno debe presentar cierta unidad en su estructura psíquica. Pero esto es sólo un ejercicio imaginario, ya que sólo se llega a estas situaciones por causa de una enfermedad: el hombre siempre nace y crece sosteniendo cierta unidad en su estructura psíquica.

Es interesante notar que puede haber mayor o menor nivel de integración en la estructura psíquica de una persona cualquiera, y todos entendemos en este caso que es preferible la unidad a la desintegración. Así que no es difícil comprender que las personas tengan tendencia a creer en su unidad, identidad y permanencia.

Kant se refirió a la existencia del Yo en su relación con la integridad del psiquismo. Veamos:

“El *yo pienso* tiene que poder acompañar a todas mis representaciones; pues si no, sería representado en mí algo que no podría ser pensado, lo cual significa tanto como decir que la representación sería, o bien imposible, o al menos nada para mí”(5).

“La unidad sintética de la conciencia es pues una condición objetiva de todo conocimiento, no que yo la necesite meramente para conocer un objeto, sino que es condición bajo la cual tiene que estar toda intuición *para llegar a ser objeto para mí*, porque de otro modo, y sin esta síntesis, lo múltiple no se uniría en una conciencia”(6).

Cuando aquí Kant se refiere a “todo conocimiento” está haciendo referencia al aprendizaje, a la estructuración de nuevos objetos en la conciencia. Esa actividad – el aprendizaje -, no puede llevarse a cabo sin el ejercicio de la atención. Todo aprendizaje requiere atención, y por lo tanto, cuando uno aprende algo, está al menos lateralmente conciente de sí mismo. Cuando se aprende algo, está siempre presente el “Yo-atención”. Luego, ese “algo” que ha sido aprendido, y guardado en memoria como nuevo objeto, puede ser representado en cualquier nivel de conciencia, y servir a las necesidades de la conciencia aún en sus niveles mecánicos. El enfermo de “petit-mal” no puede aprender nada nuevo durante un episodio de esa enfermedad, pero puede utilizar los contenidos que fueron aprendidos y grabados anteriormente.

Volviendo ahora a la función de la conciencia en los seres vivos, sucede que la conciencia de los seres de este mundo tiene un “defecto”: es discontinua. Todos los seres de este mundo necesitan “apagar” su conciencia durante buen número de horas para que el psiquismo pueda recomponerse internamente. De modo que al despertar cada día debemos recurrir a la memoria para continuar en lo que estábamos antes de irnos a dormir. Así se

salva, en alguna medida, la discontinuidad de nuestra conciencia en el tiempo. También aquí interviene el Yo, según vimos en el ejemplo 1.

Sigamos con el Yo como representación. La necesidad de sentirse “alguien”, de sentirse individuo, de sentirse medianamente seguro al interactuar con los demás; de sentirse capaz de acometer tal o cual tarea, etc., parece reclamar esta imagen de sí mismo de permanencia e identidad.

Toda estructura necesita mantener su cohesión y establecer límites, diferenciándose de lo que ella no es. Así, muchos aspectos de la conducta humana pueden explicarse en función de la búsqueda de identidad (7).

El individuo necesita sostener esa imagen de sí. La conciencia, entonces, evoca aquellos contenidos que están relacionados con el Yo (cuando el Yo estuvo presente), y crea la ilusión de permanencia. Obviamente, el Yo sólo aparece como recuerdo en la conciencia en los momentos en que estuvo presente. Aquí hay un tema interesante con respecto al funcionamiento de la memoria. Si trata uno de recordar que pasó en el día, los recuerdos que aparecen son exclusivamente aquellos en los que el Yo estuvo al menos copresente. Lo demás no aparece en la memoria, aunque puede haber sido grabado, tal vez muy débilmente, como en los sueños. Si veo una película, luego sólo recuerdo aquello que por alguna razón me causó cierta impresión, despertando brevemente a mi Yo. Esto puede tener que ver con el nivel energético del psiquismo en un momento dado. A mayor nivel energético, mayor fuerza en la grabación.

Si uno analiza el conjunto de datos presentes en la propia memoria, verá que la mayoría de ellos se encuentran desvinculados del recuerdo del Yo. Por ejemplo, uno tiene conocimientos de matemáticas, de lenguaje, de geografía y de historia, pero ya no recuerda las circunstancias concretas en las que adquirió esos conocimientos. Sin embargo, como dije anteriormente, esos conocimientos fueron adquiridos en estado de vigilia, y seguramente con cierta copresencia del Yo. A pesar de ello, los datos relativos al Yo (que estaban en copresencia) han sido olvidados, y quedan los llamados “conocimientos” en estado depurado, como si hubieran ingresado sin la presencia del Yo.

Los datos relacionados con el Yo se van difuminando a medida que pasa el tiempo, pero algunos recuerdos del Yo perduran debido tal vez a su mayor intensidad relativa. Con ese residuo de memoria y la intención de lograr una imagen de sí de unidad y permanencia, la conciencia crea la representación ilusoria de uno mismo. Para ello, pone énfasis en las similitudes de los recuerdos referidos al Yo, y deja de lado las diferencias.

A veces tengo que volver a ver si cerré la puerta, pero, no obstante, me digo a mí mismo que seguramente debo haber estado pensando en otra cosa. Lo más probable es que mi conciencia mecánica haya estado considerando imágenes e ideas, en “piloto automático”, y en un estado de ensimismamiento, pero, paradójicamente, el “sí mismo” no estuvo presente en ese momento.

### **La conciencia del Yo**

En el estado de vigilia habitual, la percepción del Yo y la representación del Yo suelen acompañar a las actividades cotidianas como contenidos copresentes.

Desde el ámbito de copresencia, el Yo se desvanece hasta desaparecer, y luego aparece nuevamente, y en contadas ocasiones ocupa el foco central de la conciencia de modo presente.

Tanto la percepción como la representación del Yo resultan variables. A veces se puede observar al Yo como centro atencional, otras veces como ente que interactúa con el mundo, otras veces como ser histórico, que se ha venido desarrollando con un particular argumento a lo largo del tiempo. Los dos últimos casos mencionados corresponden a la percepción de una representación del Yo, que ya hemos mencionado.

Cuando se percibe el Yo como centro atencional (“yo-atención” en Psicología IV) el Yo es idéntico a la conciencia, entendida como función y no como aparato. Es la conciencia percibiéndose a sí misma. Es la auto-conciencia. También podría decirse que el Yo se percibe a sí mismo. Es objeto de sí mismo. Se refleja en sí, como un espejo frente a otro.

Pero, si mediante un trabajo intencional, se profundiza el estado de auto-observación, la conciencia de sí se intensifica, y el mundo deja de ser el foco principal de la atención, porque la atención se centra ahora en los procesos mentales que acompañan a la percepción. En ese caso, la representación del Yo, que está ligada a las particularidades del mundo en que se ha vivido, y se vive, también se va difuminando, y la conciencia se aproxima a lo que denominaba Husserl “Yo puro”, o “Yo fenomenológico” (8), librada de la actitud natural que implica la creencia en la objetividad del mundo.

En un estado de auto-observación, tanto las percepciones como las representaciones pierden su carácter sugestivo, y por lo tanto también lo hace la representación del Yo. El mundo externo, y también el interno, son percibidos como simples “fenómenos” para la conciencia, que ya no “cree” en ellos.

La auto-observación admite distintas profundidades, pero es claro que, en la medida en que la atención se deposita sobre los mecanismos más elementales de configuración y trabajo de la conciencia, las particularidades personales quedan de lado, y aquello que se percibe pertenece ya al campo de la experiencia común de la humanidad.

*Daniel León  
Rosario, 17-12-2009*

## **Bibliografía**

- (1) - “Psicología IV” forma parte del libro “Apuntes de Psicología”, de Silo. Ulrica ediciones, año 2006.
- (2) - En lo que sigue, en este escrito, cuando se utilizan las palabras “conciencia de sí”, no se hace referencia a un posible nivel superior de conciencia (al cual pudiera llegarse como resultado de un determinado trabajo interno), sino al habitual “registro de sí mismo” que tiene frecuentemente cualquier ser humano en el nivel de vigila normal. No obstante, esta salvedad no debe aplicarse al último punto llamado “la conciencia del Yo”.
- (3) - “Fenomenología del Espíritu”. G.W.F. Hegel. Fondo de Cultura Económica, año 2009. pag. 18.
- (4) – Para explicaciones sobre los mecanismos de reversibilidad, véase el libro “Apuntes de Psicología” (ya citado) en pág. 190.



- (5) - “Crítica de la Razón Pura”, segunda edición. Trad. G. Morente. pag. 131-132.
- (6) - Idem anterior, pag. 138.
- (7) – Para un desarrollo de este punto puede verse el libro “Místicos y Militantes” de Adam Curle. Editorial Dédalo, Bs.As. (1976).
- (8) – “Meditaciones Cartesianas”, trad. J.Gaos, México. Pag. 38 y 64.

\* \* \* \* \*