

## Fenomenología de la conciencia

La conciencia se podría considerar como el espacio interior de nosotros mismos, en el que acontecen los fenómenos de la vida psíquica de los que somos conscientes y también la conciencia sería sus propios contenidos o fenómenos señalados. A la vez, también se entiende por conciencia, a la capacidad de captar esos fenómenos internos, siendo por lo tanto, una especie de “sentido” con el que captaríamos lo que nos sucede por dentro. Algo a lo que también se suele llamar como experiencia subjetiva consciente.

Se podría decir, en base a lo dicho, que la conciencia es un espacio interior que puede ser visto por nosotros, los acontecimientos que podemos captar en el mismo, un lugar en el que nos miramos y un espacio desde el que también podemos mirarnos. Dicha mirada puede realizarse con mayor o menor profundidad o con mayor o menor atención o capacidad de darnos cuenta de lo que ocurre en nuestro espacio interior; algo de lo que sólo puede darse cuenta uno mismo.

Además, en ese espacio de la conciencia, se produciría una representación de lo que entendemos por realidad o mundo y una representación de nosotros mismos en consonancia con dicha percepción del mundo, o bien nuestra percepción de nosotros mismos podría condicionar nuestra visión del mundo, o es posible que todo ello suceda a la vez. Nosotros pensamos quienes somos o qué es lo que creemos qué es la realidad, y esta es una decisión que toma forma dentro del espacio de nuestra conciencia y configura nuestras vidas y lo que hacemos con ellas; configura de alguna manera el sentido o significado que le damos a nuestra existencia y cómo caminamos a lo largo de la misma. En base a esto, Frankl, denominó a la conciencia como el “órgano de sentido”, sin la que dicho sentido no podría ser descubierto o captado. No obstante, no hay que perder de vista, la posibilidad de distorsiones en la percepción del mundo y de uno mismo, que tienen que ver con alteraciones en el funcionamiento de la propia conciencia.

Pero para captar de la manera más nítida posible, los fenómenos que acontecen en nuestra conciencia, puede ser útil valernos de algún método o de manera de dirigir nuestra mirada. Para ello, se propone como método adecuado al objeto estudiado -la conciencia- el método fenomenológico. Este método buscaría observar la propia conciencia desprendiéndonos de esquemas o ideas preconcebidas, tratado de contemplar los fenómenos por sí mismos, tal y como surgen, desprendiéndonos de prejuicios, que sólo enturbian la propia percepción real e inmediata de los acontecimientos de la conciencia. Husserl es uno de los creadores de este método fenomenológico y lo describe como el estudio reflexivo de la esencia de la conciencia, como experimentada desde el punto de vista de la primera persona (es decir, desde dentro del cuadrante superior izquierdo). Para Husserl, la fenomenología no es conocimiento en sentido verdadero, sino un mirar espiritual, un método intuitivo.

Tal y como señala Wilber, el método fenomenológico, se estaría dando cuando la primera persona tiene

experiencia de la primera persona; sería el yo mirándose a sí mismo desde dentro o dicho de otra forma, una experiencia de mirar dentro de la propia mente. Favoreciéndose así una posibilidad de un mayor insight. Este tipo de experiencia, sería algo que se podría fomentar en ciertos estados meditativos o técnicas de hipnosis, dirigidos al autoconocimiento y la autocomprensión.

La actitud que propone la fenomenología, para estudiar la conciencia, sería importante, para no interferir con los propios esquemas, en la observación del curso espontáneo de la conciencia o el curso de la misma bajo ciertas circunstancias o estímulos y para poder así aprehenderla tal y como se manifiesta, quitando interferencias que puedan impedir captarla con una mayor nitidez y así saber de manera más consciente quienes somos y cómo es el funcionamiento de nuestras mentes. Al hacer esto, se produciría una simple experiencia, de la que trataríamos de quitar cualquier juicio a priori sobre lo que sucede, veríamos su movimiento, su sensibilidad para percibir el entorno, los colores, las formas, los sonidos, las sensaciones, las emociones o las reacciones de nuestro cuerpo, entre otras muchas cosas.

De todas formas, aunque se proponga un método para explorar la conciencia, no por ello es fácil acceder o conocer con certeza y seguridad qué es eso que sucede dentro de nosotros. Pues podríamos decir que la conciencia ¿son los pensamientos que pasan por nuestras mentes en cualquier momento? ¿son nuestros sentimientos? ¿son nuestras decisiones? ¿son nuestras experiencias más íntimas? ¿son nuestras percepciones? ¿son nuestras representaciones del mundo o de nosotros mismos? Pues se podría decir que es todo esto y mucho más y a la vez los mecanismos que los producen y el como nos damos cuenta de todo ello. Y también sabemos que por mucho que tratemos de describirla, la conciencia tiene una dimensión de misterio, que nadie ha sido capaz de resolver, ya que nadie sabe de dónde emerge ese flujo de conciencia en la masa de nuestros cerebros o nuestras mentes, ni por qué ni cómo se explica su funcionamiento. Sólo sabemos que sucede y poco más...

Sabemos que en casi todo lo que hacemos, hay detrás un estado íntimo de conciencia que nos empuja a actuar de alguna manera, hasta donde somos conscientes. Aunque también habría mucho que hablar de factores inconscientes y de su interacción con nuestros propios actos, pero esto ya sería otro tema.

En base a lo dicho, ¿de qué se trata entonces la fenomenología de la conciencia? Pues esencialmente de tratar de captar sin prejuicios o esquemas preconcebidos el curso espontáneo o alterado por algunas circunstancias, el funcionamiento de la propia conciencia.

Es posible, que en un primer momento, este planteamiento resulte extraño y uno no sepa exactamente de qué estamos hablando, así que para hacer más inteligible la idea se hará a lo largo de la ponencia algún ejercicio práctico para ejemplificarlo y hacerlo más comprensible. Además, se plantearán los efectos de la meditación y la hipnosis en la conciencia de cara a conseguir una mayor amplitud del espacio de la misma y una mayor profundidad perceptiva para el autoconocimiento, hacia una autoconciencia más nítida y hacia

la posibilidad de su transformación para lograr una vida más plena y consciente. Por ejemplo, en general se piensa que el funcionamiento cerebral condiciona el funcionamiento de la conciencia, pero ¿qué pasaría si las decisiones de la conciencia cambiaran el funcionamiento de nuestro cerebro y de nuestro cuerpo? ¿Y qué pasaría si fuéramos conscientes de ciertos procesos automáticos de la conciencia y tomáramos la decisión de no dejarnos llevar por ellos, sino actuar desde nuestra propia libertad y por lo tanto desde una conciencia más abierta?

Parece, que si la conciencia condiciona nuestra manera de estar en el mundo y ante nosotros mismos, sería importante facilitar que el funcionamiento de la misma fuera más ordenado y armónico, una vez que conocemos sus esquemas de funcionamiento. Para ello, es necesario primero un autoconocimiento a través del método propuesto y después el planteamiento de la posibilidad de conseguir una conciencia más abierta y “consciente”, valga la redundancia. Así que por último, se plantearán algunas posibilidades de llegar a un desarrollo de la conciencia, desde el estrechamiento y la superficialidad, a su amplitud y profundidad.

Ponencia de Maribel Rodríguez (Madrid) en el marco de las V Jornadas Integrales.

Maribel Rodríguez es psiquiatra, Profesora de la Universidad CEU-San Pablo y Directora de la Cátedra Edith Stein de la Universidad de la Mística.

[maribelrodriguezpsiq@hotmail.com](mailto:maribelrodriguezpsiq@hotmail.com)

[Blog personal](#)



La [Asociación Integral Española](#) está compuesta por un grupo de personas cuyo denominador común es su interés por la Visión Integral ideada por Ken Wilber: es un marco de aproximación global al conocimiento, reorganizado de la forma más comprehensiva, eficaz, abarcante e inclusiva posible hasta la fecha; dotado de un lenguaje común para enlazar diferentes aspectos, ámbitos y visiones de un mundo aparentemente inconexo.