El fantaseo cotidiano y hacia dónde va nuestra vida. Taller de psicología humanista VI

> En el taller anterior desplazamos el punto de vista hacia el paisaje humano en el que fuimos formados (el paisaje de formación) y vimos como éste continuaba actuando en nosotros en forma de arrastre de conductas, valoraciones y una sensibilidad general que podía ser más o menos concordante con el paisaje actual.



Niveles de conciencia. Ensueño y núcleo de ensueño

En nuestro esquema del psiquismo estudiamos cómo la percepción era estructurada por la conciencia gracias al trabajo de los sentidos y la memoria. También vimos cómo esta información era traducida a un mismo sistema de impulsos que se configuraban en forma de imagen, en el espacio de representación, dando lugar a una respuesta hacia el paisaje externo o interno. Toda esta estructura está en constante movimiento, es intencional, y funciona de distinta manera según sea el nivel de trabajo.

Vigilia, sueño y semisueño

Dijimos que la conciencia puede encontrarse en tres niveles de trabajo distintos: en pleno sueño, semisueño y vigilia. El tránsito de uno a otro se produce, generalmente, de forma gradual.

En el sueño profundo, el trabajo de los sentidos externos es mínimo. La cenestesia aporta el mayor caudal de información que es traducida, en forma de imágenes oníricas, gracias a los mecanismos de asociación de la conciencia. La característica de estas imágenes (sueños) es su gran poder de sugestión debido al bloqueo del mecanismo de crítica y autocrítica propio de los niveles superiores de conciencia. El sueño puede ser activo (con imágenes) o pasivo (sin imágenes)

El tránsito del sueño a la vigilia (y viceversa) se realiza a través del semisueño. Los sentidos externos comienzan a enviar información que es confundida por la presencia de sensaciones internas y contenidos del sueño que actúan como arrastre. Es un nivel inestable, de fácil desequilibrio y alteración. Hay un estado pasivo (el de acceso al sueño) y un estado activo (el de acceso a la vigilia). También hay un estado activo por alteración y otro más calmado y atento.

[click_to_tweet tweet=»El núcleo de ensueño orienta las actividades de la vida en una dirección que no es advertida por la conciencia» quote=»El núcleo de ensueño orienta las actividades de la vida en una dirección que no es advertida por la conciencia»]

En la vigilia son los sentidos externos los que aportan el mayor caudal de información quedando inhibidas las sensaciones internas. En la conciencia vigílica funcionan los mecanismos de abstracción, la crítica y la autocrítica. También la reversibilidad permite distinguir entre lo interno y lo externo disminuyendo la sugestibilidad de las imágenes propia de los niveles inferiores.

Hay un tono de vigilia activa con el máximo manejo de la atención y de la apercepción, y un tono de vigilia alterada, donde aparece la divagación silenciosa y los ensueños más o menos fijados.

Relación entre los niveles

Los distintos niveles de trabajo de la conciencia no están desconectados entre sí sino que está en relación. Cada nivel mantiene una cierta inercia, tiende a mantenerse. Puede haber contenidos que se arrastren de un nivel a otro produciendo interferencia o ruido o determinados climas aparezcan en todos los niveles. Por ejemplo, la solución a un problema que nos acucia puede aparecer en medio de la noche de forma inesperada. O un sueño perturbador puede continuar durante la vigilia como clima de desasosiego.

Ensueños

Llamamos ensueños al fantaseo cotidiano que puebla nuestra presencia. Se trata de imágenes, ideas y pensamientos ajenos a la actividad central en la que estamos ocupados. No se presentan como imágenes aisladas sino en forma de «trenes de imágenes» encadenadas en un cierto argumento. Los ensueños pueden ser secundarios, compensatorios de una tensión circunstancial, como por ejemplo, hambre o sed. O pueden ser primarios, cuando giran en torno a un mismo «argumento». Los ensueños cumplen la función de descargar tensiones internas compensando situaciones o carencias vitales.

Núcleo de ensueño

Cuando los ensueños giran en torno a un clima emotivo general estamos en presencia de ensueños primarios. Este tipo de ensueños resulta de gran fijeza, se repiten las imágenes y tienen un mismo sabor sensitivo. A este clima emotivo general y permanente lo llamamos núcleo de ensueño.

El núcleo de ensueño orienta las actividades de la vida en una dirección que no es advertida por la conciencia. A cada etapa de la vida corresponde un núcleo de ensueño diferente. El paso de la infancia a la adolescencia, por ejemplo, denota un cambio de núcleo que se expresa en una tendencia vital diferente: cambio de intereses, conductas, valoraciones… Un shock emocional, por distinta causa, también puede provocar un cambio en el núcleo de ensueño. En esos casos comprobamos como la persona se plantea la vida de un modo diferente.

Son muchos los factores que pueden incidir en la conformación del núcleo de ensueño: contenidos biográficos, el paisaje de formación, etc., pero lo que caracteriza al núcleo de ensueño es la imposibilidad de ser aprehendido con facilidad. El núcleo de ensueño orienta nuestra vida porque tiñe la percepción del mundo que tenemos proyectando ensueños primarios a todos los niveles de conciencia.

La determinación del núcleo de ensueño es de gran importancia ya que en él se refleja el problema básico en que se vive.

En síntesis

En nuestras actividades cotidianas y en los distintos niveles de conciencia nuestra realidad está poblada de imágenes y divagaciones llamadas ensueños. Este «sonar despierto», en la mayoría de ocasiones, escapa a nuestra conciencia distrayéndonos de la actividad que estamos realizando. Los ensueños cumplen la función de descargar tensiones internas y cuando son repetitivos y tienen un mismo tono emotivo es que giran en torno a un tema central que llamamos núcleo de ensueño. El núcleo de ensueño es la tendencia básica de nuestra vida y puede estar ligado a un clima al que puede estar asociada una imagen o no. Estos climas son de difícil rastreo y no tienen por qué ser

necesariamente negativos pero guían nuestra conducta en todos los casos.

Ejercicio práctico

Rastreo del núcleo de ensueño

La mejor forma de rastreo de los ensueños primarios consiste en atender a esas imágenes, esas divagaciones que se forman cuando uno está por dormir o al despertar, es decir, en el nivel de conciencia del "semisueño". Pero también aparecen esas imágenes en vigilia, particularmente, cuando se experimenta fatiga.

El rastreo de ensueños primarios en el nivel de sueño es más difícil porque allí las imágenes que surgen como sueños, a veces, son los mismos ensueños primarios y, a veces, los ensueños secundarios de situación.

> **Ejercicio**:
>
> *Toma nota de las imágenes o ensueños que se repiten a menudo en semisueño o en vigilia (particularmente cuando estás cansado)*
>
> **Ejercicio**:
>
> *Observa una vela encendida durante 10 minutos. Anota las divagaciones que han venido a tu mente durante ese tiempo. Escribe una historia corta sobre la base esas imágenes que han aparecido mientras descansabas la vista en la llama.*
>
> Con el material de todos los ejercicios trata de encontrar las imágenes que se repiten. Éstas se corresponderán con los ensueños primarios. Busca un significado y trata de relacionarlos con tu situación actual y rescata qué es lo que están compensando estos ensueños descubiertos. Debe haber un clima común a todos ellos. Ese clima en que vives develará el núcleo de ensueño.

Trabajo de ampliación de la conciencia (Sistema ADMI)

El sistema ADMI es una herramienta de apoyo para elevar el grado atencional y lograr progresivamente un nivel de conciencia de sí que permita hacer retroceder el «fantaseo cotidiano» como ruido mental perturbador de nuestras actividades. De este modo, estaremos en mejores condiciones para controlar nuestro estado emocional y la dirección de nuestros proyectos vitales.

«ADMI» es la abreviatura de un sistema metódico cuyos pasos son:

ATIENDO
significa: atiendo a lo que percibo sin distraerme, o atiendo lo que hago sin distraerme (educación de la atención)

DIVIDO
Significa: divido entre lo que hago y lo que percibo, por ejemplo: la actividad que estoy realizando y simultáneamente el ruido de la calle, pero sin distraerme de ninguno de los dos.

MANEJO
Significa: atiendo a todo lo que hago, pero al mismo tiempo siento la sensación de mi mano

izquierda, por ejemplo.

INCORPORO
Significa: lo mismo que en el paso anterior solo que en lugar de mi mano siento todo el cuerpo. Ahora bien, éste sentir «todo el cuerpo» no es una sensación precisa como la de «sentir la mano», no es una sensación localizada sino difusa y general de todo el cuerpo Mediante los cuatro pasos explicados se va ascendiendo en el nivel de conciencia. Sin embargodebemos agregar algo más:

> 1º Se pasa de un trabajo a otro únicamente cuando se cree haberlo dominado. Por tanto depende de uno mismo el tiempo en meses o años, que se requieren para dominar el cuarto paso.
>
> 2º Quien desea trabajar sobre sí mismo en el ADMI con seriedad y permanencia (único modo posible de lograr resultados) debe al levantarse de mañana, formularse el propósito de llevar adelante el paso en que está durante todo el día.
>
> 3º Al acostarse debe meditar rápidamente en el día y tratar de descubrir qué factores desviaron del Trabajo.

Se comprende que el sistema ADMI más que un conjunto de prácticas, es un estilo mental que se va depurando y «fijando» a la propia conciencia independientemente del género de actividades que uno lleve en la vida diaria. Llega un momento en que la conciencia de sí se logra con naturalidad y sin esfuerzo alguno.

Nota sobre la Atención

Hay varios tipos de atención: La atención mecánica o habitual en la que soy manejado por las cosas, por aquéllo que me llama la atención, lo que me interesa. La atención dividida donde atiendo dos cosas al mismo tiempo (ejemplo: conductor de autobús que cobra mientras conduce). Y la atención dirigida en la que elijo y mantengo la atención en lo que quiero.

Ejercicio:

*Atiende un mismo objeto durante unos segundos. Primero en atención habitual. Después, en atención dirigida, observando los detalle*s. Compara la diferencia.

Para ampliar el tema:

Apuntes de psicología, Silo

Autoliberación, L. A. Amman

El psiquismo como función de la vida. Taller I

Los fundamentos del psiquismo. Taller II

La función de la imagen y el espacio de representación. Taller III

El campo de copresencia. Taller IV

El ser humano en situación y no como subjetividad aislada. Taller V