

AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ

# ¡¡DESPERTAOOS!!

¿Quieres saber quién eres?



# Índice

---

<b>Introducción .....</b>	<b>XI</b>
<b>Capítulo 1. La construcción del yo .....</b>	<b>1</b>
Subsistir, jugar y percibir para ser.....	1
Descubriendo ¿quién soy?.....	3
Cuerpo, mente, agrado y desagrado .....	6
El yo y la conciencia .....	9
Amplitud y plasticidad de la conciencia.....	11
<b>Capítulo 2. La vida como relación y crecimiento.....</b>	<b>15</b>
Los “yoes” y su integración en la conciencia.....	15
¿Cómo evoluciona el yo?.....	20
La educación y el desarrollo infantil.....	27
El yo adolescente: educar para la vida .....	29
<b>Capítulo 3. El camino .....</b>	<b>33</b>
¿Me gusta cómo soy?.....	33
Cuerpo, belleza y atractivo.....	37
El comportamiento soñado.....	40
Elegir con armonía .....	43
<b>Capítulo 4. Decidiendo.....</b>	<b>47</b>
¿Quiero ser útil o rico?.....	47
Desarrollarse... ¿Hacia donde?.....	49

Los deseos .....	54
La “brecha” interior-exterior.....	56

**Capítulo 5. Comienza el teatro: rol masculino y femenino .....61**

Género masculino.....	61
El ¿eterno? femenino.....	63
Hombres, mujeres, sexo .....	65
La persona y sus actitudes para la vida .....	70

**Capítulo 6. Persona y libertad ..... 75**

Ser conscientes para ser libres.....	75
Inteligencia para desvelar.....	77
¿Vivimos en una sociedad inteligente?.....	79
La vida y los intereses personales .....	84
Persona, inteligencia, agudeza, lucidez.....	88
El ser eficaz .....	90

**Capítulo 7. Los otros: inversión en afectos..... 95**

Apoyarse.....	95
Vivir bien el sexo.....	99
Sinceridad y afecto .....	100
Amistad.....	103

**Capítulo 8. ¿Me identifico con la vida? .....107**

Liarse consigo mismo.....	107
El engaño y el éxito .....	109
Armonía y equilibrio.....	110
Prestigio o fama.....	111
La búsqueda .....	112
El despertar.....	114
El sentido de la vida.....	116

**Bibliografía ..... 121**

# Introducción

---

¿Sabemos quiénes somos? Las personas estamos expuestas a miles de estímulos. Impactos que a veces son claramente percibidos y otras se ocultan sutiles y opacos, poco detectables. Sin embargo, provocan cambios decisivos en la historia personal de cada uno. Al día de hoy, conocemos por la investigación que un cerebro recibe cerca de cuatrocientos mil estímulos por minuto, la mayoría, por pura lógica, inconscientes, y por ello acercarse al conocimiento de uno mismo será siempre una tarea parcial e incompleta.

La avalancha de información nos incita, excita y acecha de tal modo, en esta sociedad de la velocidad y las soluciones urgentes, que centrarse en la realidad interior y exterior de cada día se convierte en un objetivo difícil.

Dicho de forma más clara: tanta información nos desorienta y confunde. Vivimos en buena parte en el desconcierto, sin claridad en nuestros objetivos de vida o lo que es lo mismo: sobrevivimos en vez de vivir con plenitud. Si esa es nuestra dinámica frecuente, darse cuenta y percatarse de donde se encuentra nuestra persona frente a esa vorágine de información y responder a preguntas como: ¿Quién soy yo?, ¿qué quiero hacer de mi vida? y ¿cómo conseguirlo?, tienen una dificultad intrínseca mayor. Las personas de nuestra actualidad, hacemos lo que podemos y en buena parte hemos perdido ese afán de dar un sentido a nuestra vida, que no obstante está inscrito, desde el principio de los tiempos, como objetivo de la especie.

Además de saber quién soy, cada uno de nosotros necesita de un proyecto, de un sueño que debemos intentar convertir en realidad. Y nunca

sabremos si el sueño nos aclara quiénes somos o al saber más de nosotros descubrimos la felicidad.

Sea como fuere, la vida al principio, en la juventud, nos parece un lugar con alicientes múltiples, a menudo difíciles de alcanzar, que merced al esfuerzo, la educación y los aprendizajes, cada uno de nosotros intenta conseguir, trazando un camino personal para lograrlo.

Nuestros modos de vida actuales nos condicionan de manera cuasi dictatorial y nos empujan al precipicio de la hiperinformación, de tal modo que uno se pregunta si no será esa la causa de la creciente actitud colectiva de hiperactividad y frustración evidente en las conductas.

Si, supuestamente, pudiera observarnos un extraterrestre, moviéndonos de un lado para otro, un tanto locamente, como hormigas sin aparente objetivo, pensaría que cada uno de nosotros tiene alguna misión, secreta, desconocida y oculta que de forma urgente, rápida e inmediata necesita cumplir. Efectivamente, todo el mundo está muy ocupado, realiza infinidad de tareas, se mueve sin cesar de un lado a otro, contra reloj y sin embargo... si ese supuesto alienígena observara, individualmente, una nutrida muestra de esos millones de seres que pueblan nuestro planeta, descubriría que solo una minoría logra vivir con plenitud y sentido y dar a su vida un plan de acción que le nutre y satisface, le hace útil y aporta a los que le rodean una parte del bienestar que él alcanza.

La vida y sus obligaciones desvían constantemente nuestra óptica y modifican planes de acción, logrando que nos olvidemos de una de nuestras mayores necesidades: saber quiénes somos y cuál es nuestro objetivo de vida. A pesar de todo, la actitud de invertir esfuerzo en alcanzar algún grado de conocimiento de uno mismo, pervive en los planes de millones de personas que, siendo minoría, constituyen una gran fuerza de cambio para el conjunto de la humanidad.

¿Por qué ese desinterés en alcanzar plenitud, que impregna a tantas personas, se ha cebado en buena parte de la humanidad que ha desviado sus objetivos de vida hacia otros fines mucho más mundanos como lo son el afán de poseer, aparentar y dominar? ¿El hombre contemporáneo considera imposible el objetivo de ampliar la conciencia? ¿Confía la humanidad en algún otro modelo más útil para mejorar el entorno

particular y global? ¿Será causado el abandono que insta a bucear en la interioridad, por un afán modernista que se concentra en ser importantes y nos hace olvidar que resulta más crucial ser útiles, para dar sentido a nuestra vida? ¿Nos estaremos engañando con infinidad de mentiras?

Concentrarse en la atenta observación de nuestras reacciones y conductas, emociones y deseos, con el fin no de ser más, sino mejor (lo que significa el intento de descubrirse hábil para uno mismo y los demás) no es tarea sencilla. Y lo difícil, a ese animal cómodo que llevamos dentro no le gusta. Por eso la respuesta más sencilla a las preguntas anteriores es pensar que somos poco dados al esfuerzo y tendemos al abandono y el desánimo, si no nos ocupamos de fortalecer el ánimo con esfuerzo y disciplina.

No obstante estas premisas y a pesar del desinterés masivo en este asunto, nos preguntamos: ¿es realmente evitable el esfuerzo de saber más de uno mismo? La respuesta es no, pues atisbar aspectos de uno mismo, siquiera mínimos, resulta en la práctica ineludible, a pesar de nuestra tendencia a la comodidad.

Lo cierto es que sin la presión de las situaciones críticas somos más reacios a admitir cambios de mentalidad y de actitud. Es la crudeza de lo inescapable o la sorpresa de lo nuevo, intenso e impactante, lo que alerta al sujeto, tal y como haría un cañonazo con nuestros oídos. En esas situaciones, podemos intuir algún “despertar” que nos ayude a evolucionar y salir de los estancamientos, de esos bloqueos que provoca el hecho de vivir lo habitual sin fijarse demasiado. Es el reto, lo único que —al parecer— puede generar transformaciones ilusionantes, prometedoras y creativas, que hagan crecer nuestro interior.

Quizá por eso —el efecto de lo nuevo y sorprendente en el sentir y resentirse humano— políticos, medios de comunicación y las instituciones se dedican —intencionadamente— a generar interés en los ciudadanos con datos y palabras, que muestran realidades, cuanto más crudas mejor, sin apenas molestarse en ofrecer soluciones viables. Aunque, pudiera ser que políticos e instituciones solo quieran dejarnos el muerto una vez que nos informan de su fallecimiento.

Ironías aparte, sin presión las personas no avanzamos, la comodidad que tanto deseamos, lejos de aportar bienestar logra el efecto contrario

y se convierte en enemigo y veneno de la autoafirmación de uno mismo para poseer criterio, paralizando el crecimiento integral del sujeto. Los gobernantes autocráticos lo saben y es sano preguntarse si lo saben los democráticos pregoneros de la sociedad del bienestar, pues lo que ahora disfrutamos es pseudobienestar y seguirá ocurriendo así hasta que se consiga integrar la ilusión y el esfuerzo vocacional, de todos los sujetos que lo deseen y se identifique a los destructores de ilusiones, que –paradójicamente– intentan vender a los demás ilusiones e ideas falsas y solo quieren vivir a su costa.

El auténtico bienestar no se inscribe en la comodidad, muy al contrario, se instala cuando en el sujeto se ha producido aprendizaje y domina y conoce habilidades que le hacen sentirse seguro, valioso y merecedor de prestigio, no de fama, que es un concepto diferente. Sociedades que potencien grupos que continúen enfrentándose por el poder, sin pelearse para instaurar sistemas para hacer ciudadanos útiles, seguirán difundiendo decadencia, a pesar de su apariencia de prosperidad que favorece espejismos varios, como el que transmiten a países menos desarrollados, con ciudadanos escasos en bienes y abundantes en habilidad que –por copiarlos– están perdiendo un bienestar más genuino que poseen. Nosotros al contrario que ellos somos abundantes y... pobres, por esa escasez de habilidad y el exceso de protagonismo y vanidad.

Nos aterra la crisis, por la incertidumbre que aporta y las calamidades que provoca. Además de intentar resolverla sería bueno no olvidar que vivir implica un estado permanente de tensión, que no debe ser crítica sino la justa para obtener resultados apetecibles.

Sin una tensión activa que medie entre la necesidad, de cualquier clase, que acucia el interior del ser y la búsqueda de soluciones para remediarla, únicamente se produce estancamiento. Siempre hemos convivido con la crisis o mejor con muchas y variadas representaciones diversas de la misma: personales, sociales, familiares, económicas...

Vivir es, precisamente, implicarse en el intento de superarlas, afanándonos en estudiar y desvelar soluciones nuevas, que se encuentran escondidas en eso que llamamos realidad. No puede ni debe significar que el temor o la duda se apoderen de la voluntad de cada uno y le impidan ser

un potencial generador de recursos nuevos. El objetivo se concreta así en que cada persona desarrolle y potencie un abanico de objetivos y metas y que luche contra la tentación de caer en el abandono y la desidia. Así entre crisis y crisis, que nos nutren o debilitan, aprendemos a consolidar actitudes que nos definen como personas únicas. Es de ese modo como crecemos, instalados en ese misterio inabarcable que llamamos vida: conjunto de recursos naturales de energía, belleza y vitalidad unidos a las impresiones, ilusiones, problemas y conflictos que nos provocan el medio y los demás.

“La vida” no es la sociedad. Esta última es el modo en que cada cultura la organiza intentando asimilarla y hacerla útil para el hombre. El dilema está en desentrañar el tuétano del concepto utilidad. La primera brecha se comprueba entre la noción de utilidad social y utilidad para el sujeto individual, lo que cada uno cree necesitar y lo que beneficia al bien común. No resulta sencillo integrar ambas utilidades. Algunos dirigen sus afanes en esa búsqueda de utilidad y se prestan ávidos a organizarla, en función, exclusiva, de sus egoísmos y rentabilidades personales. Otros, sin descuidar su bienestar, se interesan e implican en sus objetivos cuidando —además— de no dificultar el de los demás e incluso en ayudarles a conseguirlo.

El desarrollo equilibrado —social y psíquico— del sujeto individual sometido a las presiones de sus grupos sociales de referencia, precisa integrar ambas tendencias, personal y grupal, lo que resulta un objetivo difícil. Es por esa necesidad, que ninguna persona debiera renunciar a la aspiración de consolidar un modo de pensar y actuar sólido, que le faculte para adquirir criterio propio, dirigir su vida y alcanzar armonía y felicidad, gracias a su voluntad y esfuerzo. Sin olvidar la integración social de su conocimiento, para ser además útiles a los demás.

Sabemos que en muchas ocasiones sucede al revés, porque algún otro —u otros— dificultan el camino. En ese caso es aconsejable no permitirnos el resentimiento ni la falta de coraje, para frenar esas dinámicas negativas y potenciar el logro de los objetivos con una actitud que sume y no reste. Sabemos que las actitudes se “heredan” del medio cultural en el que cada uno nace y crece y por eso resulta tan vital la educación recibida. Me gus-

taría que este trabajo sirviera para que el lector al preguntarse ¿quién soy yo?, objetivo central del mismo, pudiera encontrar algún atisbo nuevo de sí mismo y de su grado de coherencia con el mundo que le rodea.

Es más que probable que el texto le indique alguna pista para intentar medir la distancia entre su ser interior y los personajes particulares que usted se vea obligado a representar, esos que cada uno de nosotros vivimos como padres, hijos, hermanos, compañeros y en otras muchas situaciones, laborales, políticas o sociales en ese teatro que es la vida. Parece imprescindible conectar con ese interior nuestro, donde se escucha la voz del silencio y la soledad, que no obstante... nos habla con verdad, e incitarle con preguntas de cuya respuesta resultará quizá una sensación entre reconfortante y desasosegada, agrídulce como la comida china, que hará emerger otras variadas cuestiones: ¿me gusta cómo soy?, ¿qué utilidad personal y social tengo?, ¿puedo cambiar?, ¿seré capaz de hacerlo?, ¿es necesario?, ¿cómo?, ¿cuánto?, ¿por qué?...

¿Todo esto para qué? Pues porque no debemos olvidar que desde los primeros estadios de la edad infantil, los demás son, pueden ser, bien nuestros modelos a imitar o esos contramodelos de los que queremos huir y alejarnos. Por esa circunstancia, el yo se nutre constantemente de los recursos ajenos. O más en concreto, porque “yo” es –siempre– “nosotros”. Cada actitud individual tiene consecuencias en las actitudes de todos.

Ayudar al lector a desvelar esa realidad es la ambiciosa intención de este trabajo que se realizará de un modo lo más coloquial y breve posible. Para ello nos aproximaremos a las inquietudes y sueños más generales que se conocen y se intuyen en las personas en las distintas etapas de su evolución, que unos estudian en sí mismos y otros olvidan y relegan sustituyéndolas por aspectos más materiales de la realidad.

Ilusiones y desasosiegos de todos, que muchos no queremos rehuir. Para ellos se ha pensado este trabajo, que como ya he expuesto se relaciona con el estudio y la observación de sí mismas. Estudio particular que incidirá, sin duda, en el modo de valorar a los otros.

Lo que buscamos es trabajar la armonía y existe equilibrio cuando la visión de uno mismo es más lúcida y se producen disonancias cuando

se oscurece: crisis, nudos, bloqueos y alteraciones, que de no resolverse impedirán que la persona se sienta cómoda y fluida consigo misma y los otros.

Invito al lector a que nos miremos en nosotros mismos, así como los unos en los otros, pues... somos espejos que como corresponde a su finalidad básica ayudan a recomponer la propia imagen, aunque en ocasiones deslumbren e incluso sean opacos, si no sabemos orientarlos hacia la luz.

AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ



# Capítulo 1

## La construcción del yo

---

### **Subsistir, jugar y percibir para ser**

Los bebés no saben nada de sí mismos y por ello no pueden desenvolverse en la realidad. Están a merced del medio y del modo de pensar y actuar de sus cuidadores. Como los demás animales, intentan calmar las intensidades de esos impulsos que les “avisan” de que algo va mal. Dado que somos animales de carencia, seres ansiosos por soslayar vacíos, lo que incita a la acción es el intento de subsanar esos déficits de hambre, sed, afecto y tantas otras necesidades reales y ficticias. Al parecer, según podemos inferir por observación y simple aplicación del sentido común al análisis de su comportamiento, puesto que a un bebé no podemos preguntarle, ya desde el inicio de la vida a los humanos nos incomodan y desestabilizan las ausencias de bienestar, que actúan como activadores de nuestra peripezia vital.

Las incipientes acciones del sujeto en la recién estrenada vida, estarán propulsadas por el hambre y la sed, el calor y el frío, la incómoda sensación de falta de limpieza o la incertidumbre generada por la ausencia de contacto y “piel”. Su sutil sistema de captación de señales “salta” ante la más ligera sensación de indiferencia y escasez de caricias. Cuando de forma cíclica se solucionan esas deficiencias, hace su presentación en el repertorio de emociones del sujeto la satisfacción. Necesidad y satisfacción se suceden una a la otra y suscitan el auge y declive del deseo, que resulta ser solución y clave en la que se equilibra esa polaridad que sustenta la vida: carencia-plenitud.

El bebé al principio tiene bastante con remediar necesidades vitales, y entre ellas calmar su incertidumbre y miedo al conjunto de novedades

que asedian su vida: se han estudiado ampliamente los dos patrones de respuestas básicos, las dos “herramientas” que los seres vivos poseen para solventar desorientaciones. Son dos los recursos iniciales que irán solucionando su falta de habilidad y provocando que acumule aprendizaje. Esos dos recursos se pueden constatar en diferentes especies animales en el inicio de su peripecia existencial (Rachlin, 1982) y se denominan:

- Reflejo de orientación.
- Habitación.

El primero se define por su actitud ante lo novedoso, desde el instante de su nacimiento. El ser vivo se orienta hacia luces, sonidos, olores, sensaciones etc., que primero le inquietan avivando sus sentidos y después, en función de las consecuencias de atracción o repulsión que le provocan, le adaptan al medio.

Ya desde el pasado siglo Piaget (1973), famoso psicólogo suizo, nos recuerda lo que sucede cuando el sujeto está orientándose para habituarse al medio: se gestan otros dos procesos básicos por los que hay que pasar de modo inevitable. Estos procesos son los de adaptación y acomodación. ¿Cómo suceden estos acontecimientos con los que seres humanos celebran sus primeros gestos de vida? Primero se orienta, después se habitúa y más tarde se produce una superación de los inconvenientes del medio y el sujeto se adapta al ambiente. Con la repetición de gestos se consolidan hábitos y acomoda su conducta a su entorno, se instala plenamente en el contexto y se “olvida” de los desconocidos y amenazadores inconvenientes previos. Los comportamientos se integran y se hacen automáticos.

A los pocos meses después del nacimiento el bebé se inicia en el juego, que ha surgido del disfrute de las conductas circulares previas y repetitivas que desarrollan su bienestar, le gustan, e incitan a la acción: ha nacido la motivación. Pronto se activa la conducta de exploración: busca además de sentirse satisfecho, un plus de confort, el de la alegría. Con sus actuaciones repetitivas y lúdicas está contento y por ello mismo repite y repite esos comportamientos hasta la saciedad. La psicología evolutiva ha descrito con perfección cómo progresa en cada crecimiento que realiza a

través de la repetición en las diferentes áreas. Carretero, Palacios y Marchesi (1985) resumieron ya hace décadas importantes estudios en:

- Psicomotricidad.
- Lenguaje.
- Juego.
- Socialización.
- Etc.

El infante primero ensaya movimientos y balbuceos, y al tiempo, intenta “conectar”, relacionarse y tocar a sus tutores y cuidadores. Repite gestos, mira, curiosa, valora consecuencias de agrado y desagrado y muy pronto, en el curso de los primeros meses, responde a estímulos e inicia actitudes de búsqueda de objetos y acciones que le reportan sensaciones apetecibles.

En esa interacción, la socialización ha comenzado. Fijémonos ahora en aspectos de ese proceso que a nosotros nos interesan: ¿tiene auto-percepción de sí mismo el ser humano en los primeros estadios de su existencia?, ¿cuál es la raíz misma del autoconcepto o del descubrimiento de la identidad que solo sucederá años más tarde? En definitiva: ¿cuándo comienza el bebé a sentir “yo soy yo”?

## **Descubriendo ¿quién soy?**

Al margen de las disquisiciones de precursores como Freud (1923) y otros autores sobre oralidad, analidad, etc., referentes a los estadios relacionados con el narcisismo, el complejo de Edipo, la sexualidad y la formación del carácter, en las etapas púberes de la historia evolutiva, la psicología y las ciencias del comportamiento han optado por la observación de conductas y actuaciones externas, que permitan clasificar los rasgos y características definitorias de cada edad: los reflejos de succión y prensión, los runruneos o sonidos repetitivos que anuncian el próximo comienzo del habla, el gateo y los intentos incipientes de adquirir la posición supina y la marcha, etc. Cada uno de esos “desarrollos” se produce en una edad concreta que señala perfectamente la psicología evolutiva.

Debemos tener claro que una cosa es la conducta externa observable y otra muy diferente la noción de mismidad, el concepto de uno mismo, la sensación de unidad personal, que evoluciona en el sujeto de forma privada. Un asunto es el desarrollo de sus funciones motoras, lingüísticas o cerebrales y otra diferente la noción de sí mismo. El sujeto no tiene noción de lo que ocurre en su cerebro y sí la posee de lo que percibe, siente y se resiente dentro de sí, aunque con diferentes matices, según la etapa evolutiva en la que se encuentre. Lo que nunca se le escapa, lo que rápidamente capta es si lo que acontece le resulta grato o repelente y, en función de esa discriminación, lo retiene o expulsa de su repertorio de conductas siempre que le es posible. Es precisamente ese aspecto de la realidad humana el que nos interesa: ¿qué elabora en todo ese proceso interiormente? Lo que elabora es el sentido de sí mismo, aspecto que ya fue estudiado por la fenomenología y todas las corrientes de psicología profunda, que como otras muchas tendencias de estudio han quedado un tanto aparcadas por no seguir el camino que marca el rumbo científico de los tiempos: el de estudiar únicamente los fenómenos evidentes. Tendencia que ha impregnado igualmente el estudio del comportamiento humano. Lo que el sujeto siente por “dentro” es únicamente evidente para él, no es observable y no puede, según la ciencia actual, ser estudiado por ser inverificable. ¿Debemos estudiar —*únicamente*— la estructura y la función como de hecho sucede?, ¿y qué hacemos con la autopercepción?, ¿dejarla a un lado únicamente por ser y constituir una experiencia tan individual y exclusiva que se hace complejo su estudio? Nuestro propósito en este libro es precisamente acercarnos a esas latitudes, aun a riesgo de que nos tachen de acientíficos.

Dada la dificultad de conocer y explicar lo que siente y le sucede al bebé en su interior, la investigación actual ha preferido relacionar ese sentir con el estudio de las funciones psiconeurocerebrales y más en concreto desde un planteamiento evolutivo, relacionado con la edad cronológica y la etapa de desarrollo del sujeto. Desde esa perspectiva, las funciones mentales se infieren, deducen y estudian, por el tipo de operaciones que el sujeto realiza en cada edad, según que sea o no capaz de realizar tal o cual nivel de ejecución en cada operación, acción o producción del lenguaje gestual o hablado.

Nosotros, desde otra óptica, la pregunta que nos hacemos es la siguiente: ¿podemos inferir, de algún modo, qué sensaciones, referidas a la noción de sí mismo, tiene un bebé desde el principio de su nacimiento hasta que en la interacción comunicativa que más tarde poseerá sea capaz de “darse cuenta de sí”? ¿es posible intuir qué le interesa o qué estímulos del interior de su incipiente ser atiende con mayor frecuencia? Es obvio que medirlo, tal y como nos recuerda el método científico hipotético-deductivo no podemos, y a priori parece imposible alcanzar ese objetivo. De todo ello se infiere que no resulta tan difícil, ni extraño, suponer la ausencia de mente al bebé neonato. Y bajo esa suposición, las inferencias, en su mayoría, serán indirectas.

Sí se sabe, por infinidad de experimentos realizados sobre recuerdo remoto (hechos del pasado más lejano), que la mayoría de personas no son capaces de alcanzar con sus recuerdos más atrás de sus primeros dos o tres años; sin embargo existen otros datos, anteriores a esa edad, aportados por las denominadas experiencias de “renacimiento” y realizadas básicamente por medio de hipnosis, experiencias próximas a la muerte o meditación profunda, de las cuales existe información subjetiva relativa a recuerdos remotos de personas que aseguran haber retrotraído su memoria hasta momentos próximos al nacimiento e incluso de la vida fetal y... de vidas anteriores, estudios que se iniciaron con Brian Weiss (*Muchas vidas, muchos maestros* y otros trabajos) y han tenido numerosos seguidores. En nuestro país Ortiz, V., y Guevara, M. (2011). ¿Imaginación o realidad? ¿Quién sabe!

De momento es solo una incógnita. Volvamos de nuevo la mirada a nuestro asunto: ¿Tiene el bebé sensación de sí mismo? Y si –supuestamente– la tuviera, ¿desde qué instante? Difícil de saber. ¿Qué nos aportaría este conocimiento? Nada menos que conocer la raíz de la construcción del autoconcepto, que a su vez se nutre –circularmente– de la autoestima y de la autoimagen que el sujeto es capaz de elaborar. Saber algo más de lo básico que nos construye en el inicio del tiempo.

Especulemos: intuimos dos sensaciones básicas sobre las cuales se asienta muy probablemente el origen de nuestra concepción del yo individual: el agrado y el desagrado.

## Cuerpo, mente, agrado y desagrado

Existe una ley universal que siguen todos los entes desde la célula a los planetas: la de la atracción-repulsión. Es muy posible que al principio, aunque no tenemos modo de constatarlo, el bebé reaccione únicamente en función de esa ley, sintiéndose cómodo o incómodo según el estímulo que perciba como agradable o desagradable y ese sea todo el embrión y germen nutritivo de un yo que con el tiempo se hace más y más diverso y complejo. Al parecer, de esa inicial dualidad emerge la mente y sus recovecos.

¿Podríamos entonces situar el origen de la mente humana, desde el punto de vista de cómo la siente el sujeto, en esa percepción opuesta de atracción repulsión? Tal y como consideraba la fenomenología, nosotros pensamos que sí. Y lo creemos así porque no parece posible que exista otra autopercepción más primaria y básica, aunque contradictoria, dual y por ello mismo conflictiva desde el inicio.

Dejemos la idea de mente y evolución cerebral paralela y subsecuente, para ceñirnos de nuevo a la concepción del yo, que no es más, ni menos, que lo que el sujeto siente al autoperibirse a sí mismo. Y hagamos esa reflexión concretándola en inferencias referentes a esa primera etapa de la vida. Según la hipótesis, que proponemos, desde esa base perceptivo-emotiva, dual y exclusiva de agrado y desagrado, “brota” el proceso evolutivo de la mente.

Desde esa tierna “experiencia” brumosa e inconcreta, el incipiente ser comienza a elegir estímulos apetecibles, orientándose hacia ellos y a rechazar, y alejarse en la medida de sus fuerzas, de los que le provocan aversión. Esa será su sencilla (que no simple) inteligencia vital y... permanente en el tiempo: la fuerza impulsora más potente de su conducta externa y de su pensamiento, memoria, atención inteligencia o cualquier otro recurso de su mente. De ese germen primario surgirán cualesquiera idea imaginable de creación, arte o progreso, de los que el ser humano inteligente sea capaz de concebir, desarrollar y dar vida.

Esta reacción es, además de universal, observable y diferenciada: si se aplican estímulos nocivos o apetecibles, el niño reacciona positiva o negativamente. Más en concreto: todos los sujetos poseen la misma re-

acción... de modo diferente, según la peculiaridad de cada uno, que irá integrando y apartando estímulos.

Eso, evidentemente es el modo en el que interactúa con lo de “fuera”, lo externo a la intimidad del niño. Pero... ¿Qué es lo que sucede “dentro”, como vivencia privada e interior?

Volvemos a inferir la posibilidad de que pronto, al ir sumando experiencias en la temporalidad, poseerá una “cuenta” diferente de sensaciones positivas y negativas, con la cual se reafirmará o resentirá su confianza para enfrentarse a un mundo inseguro e incierto, repleto de incertidumbre, oportunidad y riesgo. Con esas actuaciones, se produce la iniciación, el “nacimiento” de su yo recién estrenado. Luego, muy probablemente, irá “decidiendo”, acaso sin saberlo, su particular grado de adaptación o rechazo al medio desconocido y sorprendente con el que se topa.

Reflexiones que nos hacen recordar la sutil consideración de las personas señalada en este caso por un poeta, C. Edmundo de Ory (2004), que con intuición magistral las clasifica en dos clases: las satisfechas y las insatisfechas.

De ser así el proceso embrionario de nuestro yo, lo que el bebé “pre-sentiría”, se concreta en la suma de reacciones de un organismo que emite y recibe un conjunto de estimulación dual y opuesta de bienestar y malestar. Sensaciones, psicofísicas, dependientes del conjunto peculiar de estímulos percibidos, en cada instante por cada ser. La elaboración posterior de esa información establece asociaciones y de ellas surgen, con el tiempo y la experiencia, impresiones, imágenes, ideas recuerdos...

La mente, al margen de que se asiente en el cerebro, nace de las sensaciones que provee el cuerpo, desde los sentidos, al interaccionar con el medio. Activaciones que no serían posibles sin la participación de ese cuerpo, que tiene como función integrar la información. Efectivamente, como se sabe, la mente no sería una realidad sin la indispensable participación del sistema nervioso y el cerebro, que no obstante no debemos jamás olvidar que es, igualmente, materia corpórea. Idea un tanto obvia y no obstante muy alejada del dualismo que propuso Descartes y aceptado, masivamente, como concepto.

¿Somos mente y cuerpo o una unidad indisoluble? La dualidad cartesiana dividió al hombre, fracturándolo en dos universos: el físico y el