

Amado Ramírez Villafáñez

126

REGRESO A LA CONCIENCIA

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción.....	13
1. La evolución del yo hacia la conciencia.....	19
Subsistir, jugar, percibir y descubrir.....	19
Descubriendo ¿Quién soy?.....	24
Yo y la mente.....	28
Conciencia, pensamiento y atención.....	33
Diferentes clases de conciencia.....	36
Los “yoes” y su integración en la conciencia.....	42
La vida.....	49
Creatividad y trascendencia.....	53
El yo del niño.....	57
Adolescencia, educación y sociedad.....	61
2. Conciencia de uno mismo.....	67
¿Me gusta cómo soy?.....	67
Cuerpo, belleza y atractivo.....	72
El comportamiento soñado.....	76

REGRESO A LA CONCIENCIA

Las prioridades	81
Desarrollarse... ¿Hacia dónde?	86
Los deseos	90
La “brecha” interior-exterior	94
3. Conciencia de género y de auto-eficacia	99
Comportamientos masculinos	99
Ser mujer	104
Hombres, mujeres, sexo	107
La persona	113
Inteligencia y conocimiento	118
¡Esos listos!	124
Persona, inteligencia, agudeza, lucidez	129
El ser eficaz	133
4. Conciencia del otro	137
Apoyarse	137
Intercambio de afectos	141
Sinceridad y afecto	143
Algunos egos representativos	145
Valor de la mentira para el logro	151
Relacionarse con verdad o mentira	153
El engaño y el éxito	154
5. Conciencia y poder	157
Influir	157
Pasiones, influencia, imaginación	161
Impregnarse de confianza	163
Influencia, liderazgo, poder	166
Interés individual, social y universal	170
Conciencia y poder	176
Influir con otros “aires”	179



ÍNDICE

6. La otra conciencia	185
Conciencia integradora: definición	185
Habita en la humildad.....	188
Fomenta la lucha por la justicia	189
Desarrolla la atención consciente	191
Considera la vida de forma no egóica	192
Aprende a deslindar necesidades.....	193
Se orienta al presente e intuye el fluir de los entes..	194
Da permiso al sujeto para estar mal	197
Induce a habitar en la “y”.....	198
Descubre cómo usar la energía propia	199
Insta a intuir la identidad mente-vida	202
Favorece la valentía, la compasión y la creatividad .	203
No provoca certeza pero insta a esperar	204
Produce paz interior.....	205
Impele a buscar y valorar la belleza	207
Conoce el respeto	208
Intuye que todo es sagrado	210
No conoce el origen y trasciende	212
Bibliografía.....	213



INTRODUCCIÓN

Al hablar del Yo estamos refiriéndonos al tuétano que regula el “flujo” del interior de la mente de las personas incluso si el sujeto lo ignora o no es capaz de captarlo. Somos entes complejos, integrados por sistemas diversos (motores, emocionales, intelectuales...) en fluctuación constante e indefinibles en su totalidad que, actuando, evolucionamos en un espacio en expansión. Dimensión, esta última, en parte desconocida que al tiempo ocupamos.

En esas dos coordenadas, tiempo y espacio, sufrimos muchas modificaciones así como los impactos de las variaciones que a su vez ocurren en el medio. Cambios que no siempre es posible conocer estudiando los entresijos de las leyes materiales que, al decir de los estudiosos, los rigen. Habitamos en esa dinámica de interacción e intercambios constantes a la cual, quién sabe por qué, hemos convenido en llamar Vida.

Esas transformaciones a las que nos somete la existencia, vienen siendo observadas por el hombre con insistencia y tesón. Este ser, se afana en estudiar y desvelar supuestas verdades que se encuentran escondidas en su entorno: desde los más minúsculos aspectos de la



realidad, hasta el amplio y extenso estudio del macrocosmos. La exploración se convierte de ese modo en un abanico de objetivos poco menos que inabarcable.

Este trabajo como su título indica, se centrará en una clase muy concreta de “exploraciones”: Las auto-percepciones (conjunto de esquemas que van configurando el modo de ser, pensar y actuar) que se producen al “chocar” el sujeto y sus necesidades con la vida y, más específicamente, al relacionarse con los demás.

Esos “encuentros” con la realidad provocan y generan sensaciones, recuerdos, ideas, imágenes, convicciones, sobre uno mismo que, por el uso continuado, se consolidan en actitudes que facilitan o impiden la adaptación y el fluir en lo cotidiano.

De ese modo, como una mezcla de infinidad de estímulos, se elabora la argamasa primaria fundamental de la actitud individual, el núcleo referente a la concepción de uno mismo, que se concreta en una asunto trascendental: ¿Quién soy yo? Cuestión en torno a la cual se aglutinan estados de ánimo, pensamientos, motivaciones, estilos de vida, iniciativas y toda suerte de estrategias para la vida.

Pregunta inevitable en el discurrir evolutivo de cuya respuesta resultará la sensación personalísima, única, de uno mismo, que oscilará entre lo estimulante y reconfortante y lo inquietante y oscuro según épocas, momentos y situaciones. Información sobre lo que uno siente que es y cuya emoción más frecuente evocará ese toque de “sabor” agridulce semejante al que sugiere la comida china.

De ese conocimiento, reservado y poco transferible con palabras, que la experiencia de sí va proporcionando al hombre a vivir, surgirán más dudas que provocarán otras preguntas colindantes: ¿Me gusta cómo soy?, ¿puedo cambiar?, ¿seré capaz de hacerlo?...

Al principio el hombre cuenta con escasos recursos para ser. La comparación con los demás, para medir las propias cualidades, es



uno de ellos, recomendable y al tiempo peligroso. Aunque, mal que nos pese, la comparación resulte indispensable para construirse una identidad. Quizá por ello pronto, desde los primeros estadios de la edad infantil, los demás, constituyen el referente o modelo a seguir o rechazar, la aspiración de ser o de actuar de un modo u otro: aproximándose o separándose de sus hábitos de conducta, sentimiento, aspecto físico, razonamientos o deseos. Más tarde surgirá la individualidad, que rechazará otras identidades y, dejando de copiar, marcará su propio estilo

En este trabajo se pretende “asomarse” a algunos de los auto-esquemas más generales que configuran el yo de todos, con referencia especial a la influencia que tiene la sociedad en la constitución de ese modo de pensarse y sentirse. Somos distintos y paradójicamente la vida en común nos iguala más de lo que pensamos, incluso en los esquemas más interiores que definen la individualidad. Esperamos reflejarlo de algún modo.

El hombre, al que en parte define la preocupación generada por los obstáculos que impiden sus deseos, aspira a objetivos distintos, elegidos de modo personal además de por su individualidad, que le acota y limita, por su momento evolutivo, que también le perfila. Sin embargo, siendo distinto lo que quiere, se concretan en él inquietudes comunes. A nosotros nos interesa precisamente esa base general de algunos esquemas que se identifican en esa tarea única del desarrollo del yo y la conciencia, que consideramos como entes distintos aunque imbricados.

Que sepamos sólo existe un modo de acercarse a “inspeccionar” los entresijos de la evolución del si mismo: la introspección, tan desacreditada y poco objetiva, que apenas nadie desea utilizarla en la actualidad. Nosotros, hemos decidido volver a ella, junto a la descripción fenomenológica (qué siente y cómo se percata el hombre por dentro al vivir), convencidos de que la ciencia actual, que tanto



ha aportado al conocimiento objetivo de la función cerebral y, por ende, mental, ha obviado el acercamiento a la intimidad del ser, dejando para los filósofos ese trabajo.

Sin embargo, queda una psicología por hacer, que el viejo Wunt (1911), inició con el estudio de la conciencia y Freud (1923) continuó, de algún modo, con su casi inabarcable estudio sobre la evolución del yo.

Se echa de menos una continuidad, una aproximación, sea o no científica, al estudio del hombre, que ayude a identificar lo que la persona necesita para entender mejor su sentir y resentirse interior.

Orientar a muchos a esa finalidad ha sido durante años el trabajo al que hemos dedicado afecto, atención, alguna "pizca" de saber, esfuerzo y tiempo. Objetivo clínico específicamente humano y, desde luego, no académico.

De esos hechos surge la convicción de mostrar este trabajo, sobre el interior del sujeto, en el que vamos a intentar expresar la idea que el tiempo, los demás y uno mismo, han decantado acerca de quién somos por dentro. Idea que nos ha ayudado a perfilar la convivencia, el respeto y el aprecio que hemos compartido con los yoes de multitud de personas a las que agradecemos la confianza que tuvieron en nosotros dejándonos entrever los entresijos de su sí mismo.

Ya hemos dicho que las personas cuando piensan sobre sí, muestran inquietudes que se intuyen y desvelan como preocupaciones generales de todos. Así se forma el auto-concepto con el que se puede estar en armonía o en conflicto cuando no se está conforme con el modo de ser, lo que implica no confiar en el propio pensar, sentir/se, desear o actuar. Suceso que ocurre muchas veces al común de los mortales

Cuando eso ocurre se producen disonancias que provocan crisis, nudos, bloqueos y alteraciones, que de no resolverse impedirán que



INTRODUCCIÓN

la persona se sienta cómoda y fluida consigo misma y los otros. Este libro pretende reflejar algunos destellos de esas cuestiones

Si apetece mirémonos, desde dentro de sus páginas, los unos en los otros, ya que todos 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 Villafañez



1

LA EVOLUCIÓN DEL YO HACIA LA CONCIENCIA

Subsistir, jugar, percibir y descubrir

Los bebés están a merced del medio y sus cuidadores. Como los demás animales intentan calmar las intensidades de esos impulsos, siempre internos, que les “avisan” de que algo va mal. En cualquier época de la vida, con auténtica objetividad, no sabemos nada de lo que ocurre “fuera” de nosotros, únicamente podemos conocer el impacto que ese exterior provoca en cada uno, lo demás son interpretaciones subjetivas, que se suman a nuestras reacciones.

En esa etapa inicial ignoramos totalmente lo que ocurre dentro de la mente, ya que un recién nacido no puede interpretar ni comunicar. Reacciona con muestras de agrado o desagrado y de esas conductas tenemos noticia únicamente, de forma indirecta, por sus gestos y respuestas. Parece tan atractivo como difícil intentar conocer algo de lo que sucede “ahí dentro” en la cabeza de un bebé.

La construcción básica del Yo inicial resulta absolutamente desconocida, podemos suponerla y nada más.



Y lo que podemos inferir por observación y simple aplicación del sentido común al análisis de su comportamiento específico, es que les activan e incomodan una serie de circunstancias que aún no han identificado claramente y les seguirán importunando en su peripécia vital cuando escaseen:

El hambre y la sed, el calor y el frío, la falta de limpieza, el dolor y otro nutrido universo de molestias y precariedades menos fáciles de identificar y definir como probablemente suceda cuando sienta sus primeras incertidumbres generadas por la ausencia de contacto y “piel” que intensifican su incomodidad, pues efectivamente, la escasez de caricias le aísla del mundo de los otros y le deja en el desamparo más absoluto.

Se apela demasiado a la genética para mostrar las causas del carácter posterior y se olvida que cada gesto, cada mirada o sonrisa repleta de plenitud, puede estar facilitando una incipiente actitud de seguridad, que no surgirá en el caso de que escaseen, falten o no tengan calidad estas conductas protectoras de amparo.

No mucho más tarde, justo cuando se solucionan esas deficiencias, hace su presentación en el repertorio de emociones del sujeto la satisfacción. Algunas veces empieza a estar bien y lo nota. Si meditamos un poco, quizá podamos encontrar ahí la raíz de ¿por qué? el hombre se orienta más a lo negativo que hacia lo positivo: lo primero que experimentamos es la ausencia de algo y después, sólo después, cuando esa carencia se subsana, emerge el bienestar.

Y de ese modo nace el deseo. De la motivación básica para huir de lo desagradable; siempre querrá ya estar así: satisfecho. Objetivo inalcanzable en su totalidad en el mundo de precariedad e incertidumbre al que ha llegado, que, no obstante, a pesar de todas las dificultades le acoge.

