

intro PSICOLOGÍA

VER, *Mirar*, CONTEMPLAR

La realidad no depende tanto de los ojos que la miran como de la intención al enfocar. Podemos elegir simplemente ver. O mirar. O dejarse penetrar contemplativamente.

Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Antonio Damasio, uno de los grandes investigadores en neurociencia, neurología y psicología, nos relata que sin la conciencia, es decir, sin una mente dotada de subjetividad, no tendríamos manera de saber que existimos, menos aún de saber quiénes somos y qué pensamos. Ciertamente existe un yo, aunque no se trata de una cosa sino de un proceso que, al ser sentido, nos hace creer que pertenece a alguien.

Desde la perspectiva de la evolución y de la historia vital de una persona, ese yo que tiene conciencia de sí mismo ha tenido que pasar, según Damasio, por tres etapas: un prototipo que se limita a ver y sentir de forma primigenia; un yo central movido por la acción que mira para conocer; y finalmente un yo autobiográfico que incorpora las dimensiones social y espiritual. A ese yo autobiográfico quisiera añadirle su facultad contemplativa.

VER

"Ver a través de todo es lo mismo que no ver"

(Clive Staples Lewis)

Ver, es solo eso, ver. Sin más. Se puede ver y no sentir nada. Se puede ver y sentir alguna alteración, básicamente instintiva. Placer o dolor. Agradable o desagradable.



dable. En el ver solo hay impacto o indiferencia. El ver puede ser inerte, sin apenas vida. Muchas personas, en pleno siglo XXI, aún siguen viviendo en la etapa más primigenia de su existencia. Di-

cho de otro modo, se limitan a ver cómo la vida pasa ante sus ojos.

Alguna de las generaciones de nuestros jóvenes, ha sido tildada de *ni-ni*; es decir, que ni trabajan ni estudian, y quizás también podríamos añadir que ni tienen motivación por nada, ni les importa si los castigan, ni saben cómo salir de ese letargo anímico, ni encuentran cómo ver la realidad de otra manera. Se limitan a existir. Algo parecido nos ocurre a todos cuando nos plantamos frente al televisor y nos tragamos todo lo que echen o navegamos por Internet, solo para ver. Desde luego que vemos, pero no vivimos.

Ver es el primer escalón. Es útil para orientarse, para distinguir, para almacenar recuerdos gráficos. Sin embargo, limitarse simplemente a verlo todo es reducir la vida a su aspecto más primigenio, es decir, a ver sin ver más allá. Es nuestro yo más pequeñito, necesario pero insuficiente para evolucionar hacia una conciencia más despierta.

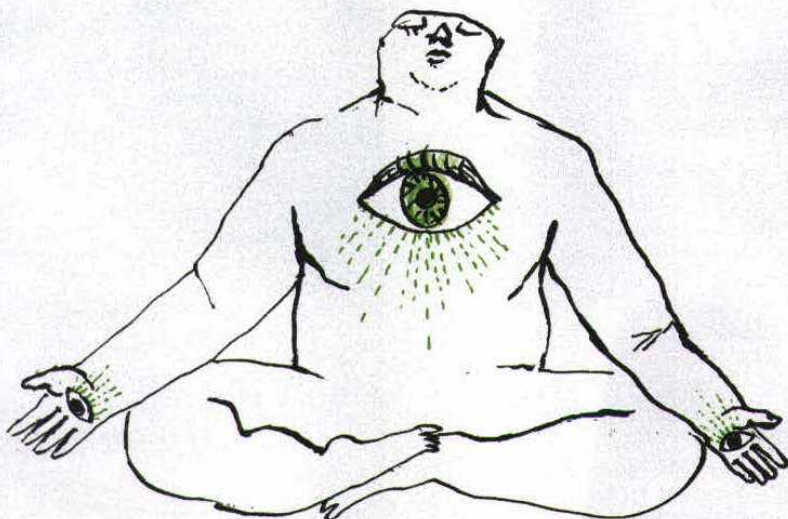
MIRAR

"Pensar es más interesante que saber, pero menos interesante que mirar" (Goethe)

En el mirar existe sin duda intención. Hemos decidido qué ver. Y lo hacemos cuando queremos conocer o cuando pretendemos llegar al fondo del otro y al trasfondo de la cuestión. Necesitamos mirar para certificar, para curiosear, para descubrir, para encontrar en lo mirado nuestro deseo o para desvelar verdades: ¡Dímelo a la cara! ¡Mírame cuando te hablo! Exigimos la mirada para captar en ella el reflejo del alma. Hay quien expresa su temor a ser mirado y también quien afirma que pue-

"En el mirar existe intención. Hemos decidido qué ver. Exigimos la mirada para captar en ella el reflejo del alma"

PSICOLOGÍA



OJOS QUE MIRAN Y SIENTEN

1. LIBROS

- 'Y el cerebro creó al hombre', de Antonio Damasio (Destino, 2010).
- 'Escuchar con los ojos', de Ferran Ramón Cortés (RBA, 2011).
- 'De la mística', de Raimon Panikkar (Herder, 2005).

2. MÚSICA

- 'Blue eyes', de Elton John.
- 'It's in your eyes', de Kylie Minogue.
- 'La paz de tus ojos', de La Oreja de Van Gogh.

- > de mirar a los ojos de todo el mundo porque no tiene nada que ocultar.

La mirada es el segundo paso del escalón de nuestra conciencia. Henry Amiel decía que un espíritu cultivado es el que puede mirar todas las cosas desde muchos puntos de vista. Cuando miramos no nos quedamos indiferentes, más aún si somos mirados. La mirada tiene vida propia: es inquietante, alegre, triste, perdida, profunda. Una mirada puede traspasar al otro, del mismo modo que podemos quedar atrapados por la intensidad de una mirada. Es un misterio. Es el pasaporte entre el yo y el tú.

Cuando el artista mira, crea. Los

amantes se aman. El investigador descubre. El aprendiz modela. El estudiante conoce. El médico explora. Mirar es ver más allá. Es penetrar, porque a diferencia del ver, el mirar no es una experiencia sino un encuentro.

CONTEMPLAR

"El grado sumo del saber es contemplar el porque" (Sócrates)

El filósofo y místico Raimon Panikkar decía que todo lo que somos capaces de conocer no es el conocimiento último. No es suficiente con ver, e incluso con mirar concienzudamente para conocer. Hay una aprehensión de la realidad que pertenece solo al rango de la contemplación. Es la verdad intuitiva, revelada, descubierta a través de los ojos que miran hacia dentro.

Es un error limitar la contemplación a una forma superior de vida religiosa. La contemplación es una actitud que nos acerca a ser aquello que contemplamos. No es un proceso, una etapa. No tiene intención complementaria. Sencillamente sucede cuando dejamos de ser, cuando abandonamos las dimensiones espacio-tiempo para convertirnos en lo contemplado y descubrir así su esencialidad. Uno puede ver el vuelo del pájaro, mirarlo para observar-

lo o puede sentir que vuela con él. Para comprender al otro, tal como se comprende a sí mismo, hay que convertirse en el otro, compartir su experiencia, participar de su mundo.

En nuestra escala evolutiva, la contemplación es el nivel que nos acerca a las realidades últimas, las más profundas y verdaderas. Las descubrimos en el silencio interior, en la cesación de todo intento de entender las cosas, a los demás y a nosotros mismos. Callamos para escuchar nuestra verdad interior. Tal vez por eso hay tanta gente que no calla nunca; por eso vivimos en sociedades tan ruidosas; por eso nuestra mente no para. El silencio asusta porque tememos encontrarnos interiormente. Pero eso solo puede suceder si hay juicio. En la contemplación, solo hay verdad.

La construcción de nuestras realidades tiene su substrato en las representaciones mentales que atesoramos a lo largo de la vida. Dicho llanamente, todas las imágenes que metemos en nuestro cerebro, a partir de lo que hemos visto, oído y percibido. Todo acaba siendo una memoria en nuestra mente y vivimos según ella. Incluso las personas con ceguera crean sus representaciones mentales. Ven, aunque no saben que ven. Al contrario de lo que hacen aquellos que sí saben que ven, pero no ven nada. Entonces, tenemos una enorme responsabilidad a la hora de decidir qué debe estar y qué no en nuestra mente. Palabras, imágenes y sensaciones acaban conformando el jardín de nuestra neurología.

Al final necesitamos ese ejercicio contemplativo que nos lleve más allá de nuestras memorias. Ser capaces de intuir nuestras motivaciones profundas, también nuestras visiones erróneas. Lo que nos hace profundamente humanos es contemplar la certeza que se esconde detrás de lo que creemos ser. Para ello hace falta una conciencia evolucionada. De lo contrario, como antaño, sería suficiente con ver e ir pasando mientras no haya peligro. Querer vivir es mirar la vida cara a cara y, contemplándola, descubrimos a nosotros mismos. ●

"Uno puede ver el vuelo del pájaro, mirarlo para observarlo o sentir que vuela con él. Eso es contemplar, convertirse en el otro"