

ESPEJOS Y VENTANAS

No acabo de imaginarme cual puede ser la primera impresión de una criatura recién nacida, al abrir sus pequeños ojos y estrenar la mirada poco después del suspiro vital con el que inicia la autonomía biológica de su vivir.

Sí tengo bien claro que comienza a percibir con interés y viveza los estímulos del ambiente, sean cuales sean, de ordinario acogedores y amorosos.

Ahí se inicia el estreno de la experiencia del "tú", de ese "tú" tan diverso multiforme y plural que nos envolverá a lo largo de nuestra biografía.

En el recién nacido el cerebro viene a ser como "un folio casi en blanco" en el que va escribiendo, con la pluma de la vida los palotes y signos de su propio vivir. Es un texto escrito en buena parte en el inconsciente y que por tanto condicionará, quiéralo o no el protagonista, una buena dosis de la seguridad, autoestima y capacidad de amar del adulto que con los años llegará a ser. Es el desarrollo de la "Urdimbre constitutiva", como llamó Rof Carballo al desarrollo o "expresión" de las capacidades que el entorno va tallando en la psicósomática del niño desde su existencia primigenia.

¡Qué importante es esa sonrisa amorosa que el niño despierta en su madre y a la que corresponde con sus gestos agradables y gratificadores hasta el infinito!

Y desde esos instantes cuantas "ventanas" se nos abren a la realidad en el día a día de cada año que vivimos.

Son ocasiones, situaciones y espacios que nos enriquecen o empobrecen, nos estimulan o inhiben.

El hombre es, por naturaleza, un ser trascendente y transitivo, un ser abierto al "tú" que necesita y reclama. Pero caben las anomalías y los defectos, los desordenes y las enfermedades. Es entonces cuando "las ventanas del vivir" se tornan translúcidas, pierden transparencia y deforman la misma realidad generando procesos cognoscitivos, afectivos y conductuales distorsionantes para el buen funcionamiento y el equilibrio de la persona. ¡Y cuánto y cómo se nota todo eso!

Pero hay más, es aún más grave lo que sucede cuando la introversión y el egocentrismo de nuestro ser y actuar transforman "las ventanas en espejos". Entonces "la realidad" somos sólo nosotros y no vemos más allá de nuestras propias narices. Y a la vez pensamos que iesa es la realidad!. ¡Cuán pobre resulta la vida de una persona en esas circunstancias y qué precario su vivir!.

Buena tarea la de revisar las ventanas de nuestro vivir, saber conservarlas limpias y transparentes y saber aprovechar las ocasiones que la vida familiar profesional o social, nos brinda en esa buena y nueva obra de misericordia "convertir los espejos en ventanas del vivir". Tanto en nuestra vida como en la ajena.

Dr. Manuel Álvarez Romero
Director del Centro Médico Psicósomático de Sevilla.
Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicósomática
Mail: malvarez@psicosomatica.net
Web: www.psicomatica.net