

FRANCISCA LÓPEZ CHECA

SABER MIRAR

EL MISTERIO DE TUS OJOS

CÓMO UTILIZAR LOS OJOS EN TU VIDA COTIDIANA
PARA HACERLA MÁS FELIZ



ALMUZARA

2007

© FRANCISCA LÓPEZ CHECA, 2007
© EDITORIAL ALMUZARA, S.L., 2007

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright»

Colección: BIBLIOTECA DE DESARROLLO PERSONAL

Director de la colección: MANUEL ÁLVAREZ ROMERO

manualvare@edunet.es

Web del Centro Médico Psicosomático: www.psicosomatica.org

Web del Instituto de Ciencias Sociales y de la Familia: www.incisofa.org

EDITORIAL ALMUZARA

Director editorial: ANTONIO E. CUESTA LÓPEZ

Edición al cuidado de David González Romero

www.editorialalmuzara.com

pedidos@editorialalmuzara.com - info@editorialalmuzara.com

Diseño y preimpresión: TALENBOOK

Imprime: Taller de Libros (TDL)

I.S.B.N. 978-84-88586-27-8

Depósito Legal: Co-1484-05

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

A todos los que han enriquecido mi vida.

*Los valores son como luces que iluminan
la existencia. El hombre obtiene estas luces
trabajándose a sí mismo.*

*Muchos son los ojos que vuelven a la tierra
hartos de mirar sin ver.*

Índice

Prólogo.....	13
Presentación.....	17
Capítulo uno:	
El misterio de tus ojos.....	21
Capítulo dos:	
¿Qué es la luz?	23
Capítulo tres:	
¿En qué consiste la visión.....	27
Capítulo cuatro:	
Anatomía y fisiología del órgano de la visión.....	35
Capítulo cinco:	
Ver y mirar ¿son la misma cosa?.....	69
Capítulo seis:	
Desarrollo del cerebro para saber ver	75

Capítulo siete:	
Desarrollo del cerebro para saber mirar	83
Capítulo ocho:	
Saber mirar es parte de saber vivir	93
Capítulo nueve:	
El mundo de las emociones	105
Capítulo diez:	
La inteligencia emocional	113
Capítulo once:	
Los dos cerebros del hombre	119
Capítulo doce:	
Mirar la vida como un reto, no como fuente de estrés.....	131
Capítulo trece:	
El difícil equilibrio entre razón y emoción	137
Capítulo catorce:	
Razón, espíritu, sabiduría y felicidad	147
Capítulo quince:	
El lenguaje de los ojos.....	151
Capítulo dieciséis:	
Cómo es ese hombre que sabe o no sabe mirar ..	157
Capítulo diecisiete:	
Cuerpo y alma: El cerebro, la persona	173

Capítulo dieciocho:	
La mirada con amor y la mirada tolerante	179
Epílogo	181
Bibliografía	185

Prólogo

Crecer para vivir

Ver, mirar, percibir, observar, advertir, percatarse, al igual que otros muchos, son términos que expresan acciones que requieren nuestra más o menos activa participación personal.

Los hombres y las mujeres, como hoy se suele decir, somos seres personales abiertos a un tú personal y universal a la vez. Vemos y somos vistos como tan certeramente escribe Antonio Machado:

El ojo que ves no es
ojo porque tú lo veas;
es ojo porque te ve.

Estamos hechos para la comunicación intelectual y amorosa respecto a los hombres y las mujeres, seres que son «iguales en dignidad pero bien distintos entre sí», que ven y miran de modos muy diversos.

La vista, la mirada... ¡qué misterio y qué milagro! Así lo percibí en el transcurso de uno de los Encuentros en Psicopatología, que desde la Sociedad Andaluza de Medicina Psicopatológica organizamos hace ya bastantes años en el Colegio de Médicos sevillano.

Caló el tema con profundidad en nuestro interés. Y como una de las características de nuestros Encuentros es la interdisciplinariedad así resultó ser el enfoque de este reto. Nadie mejor que la Doctora López Checa, nuestra amiga y compañera Paquita, para desarrollar el tema.

Hubo que estimularla para que acogiese la tarea. Estudio, recopilación de datos, reflexión, conversaciones en distintas claves disciplinares y un par de exposiciones orales, apoyadas en el «power point» y bien fundadas, posibilitaron el interesante, profundo y clarificador contenido de este libro.

Mirador, según el diccionario, es un «lugar alto y bien situado para observar y contemplar un paisaje». Y esa es, precisamente, la situación personal de la Doctora López Checa. Está situada en un privilegiado mirador desde el que ha observado tantas y tan diversas miradas, desde las sabias y escrutadoras hasta aquellas otras tan certeramente descritas por Antonio Machado:

¡Ojos que a la luz se abrieron
un día para, después,
ciegos tornar a la tierra,
hartos de mirar sin ver!

Desde este mirador nos describe las miradas de los ojos del corazón y del alma —de tantas y de tantos— ¡que son bien distintas entre sí! ¡Qué importante es saber mirar con el

corazón! Sin esa mirada hay cosas que no se percibirán ni se podrán entender. Porque desde el corazón surge una mirada amorosa capaz de disolver nieblas o descorrer cortinas hasta dejar bien despejado el horizonte. Hemos de aprender a mirar con esta óptica amorosa a las personas, los acontecimientos, las cosas y por supuesto, también al desarrollo de nuestro propio vivir. Quizá sea este último proceso una de las operaciones intelectual-emocionales más costosa y a la vez más necesaria para el buen vivir, para nuestra felicidad.

Mirando así, con el alma y el corazón además de con nuestros propios ojos, captamos aquello que los ojos no pueden ver, eso que puede llegar a ser tan importante en nuestra vida y que alcanza al ámbito de lo Verdadero y de lo Bueno. Y seguro que también alcanza, entre otros muchos aspectos, los más profundos de lo Bello. Porque no cabe duda de que lo esencial en la vida de las personas resulta invisible para los ojos de la cara, y sólo puede «verse» con los ojos del corazón.

¡Saber mirar! Tarea imponente y llena de sabiduría que resulta previa e imprescindible para «saber elegir y descartar», esa doble operación cognitivo-volitiva —consecuencia de la interacción del entendimiento, la memoria y la voluntad— capaz de condicionar el éxito o el fracaso de los proyectos, y del Proyecto, de nuestra vida.

El enfoque pluridimensional que la Doctora López Checa propicia a nuestro tema trenza una exposición que abarca lo anatómico, lo funcional, lo psicológico o psicopatológico, lo antropológico y lo teológico de esta noble y compleja operación que es el VER-MIRAR. No será fácil encontrar trabajos tan originales y completos si leemos este libro con criterio selectivo. Guiados por nuestra peculiar motivación, por nuestra cultura médica o filosófica, pasando «de puntillas»

por lo que nos resulta sabido y árido; y desmenuzando con atención lo que nos enriquece y deleita haremos una fiesta de la lectura de estas páginas. Para mí así lo ha sido. Y así lo deseo para ustedes, nuestros lectores.

Sevilla 16 de julio de 2006
Manuel Álvarez Romero
Presidente de la Sociedad
Andaluza de Medicina
Psicosomática

Presentación

Son muchas las preguntas que los hombres nos hacemos a lo largo de nuestra existencia, entre estas hay algunas que no fallan: ¿es el hombre un ser libre que puede escoger su forma de vida, su existencia, su pensamiento, su desarrollo, su personalidad? ¿Hasta dónde depende el hombre de la genética y de la educación?

Verdad es que la influencia genética es una fuerte carga, el genotipo se hereda, se nace con él, es algo irrenunciable. La influencia social y educacional —en su sentido más amplio— desde la familia y ambientes más próximos hasta lo que es la historia, la cultura, la religión, la política, la tradición, la nación, etc., es fundamental en el desarrollo del individuo, con especial trascendencia en la figura de la madre o sustituto en los primeros años de la vida. Ante esto, ¿es libre el hombre?, ¿es la libertad algo real o se trata de una quimera?

Según el filósofo José Antonio Marina: «El inevitable pasado que urde insidias o alumbrá posibilidades dentro de nosotros, puede asumirse o rechazarse: esa es la esencia de la libertad».

Dicho de otra forma: cada hombre nace con la capacidad para aprender a escoger de la historia y de todo lo que le rodea sólo lo que le interesa. Se hace así su modo de vida particular,

su propia cultura, su propia historia, su biografía en suma. En esta capacidad está la esencia de la libertad.

Pero que el hombre goce de capacidad para ser libre no significa que esté exento de condicionamientos que le limiten a la hora de usarla. Es libre de escoger, pero vive dentro de marcos que lo limitan, que lo moldean y que pueden asfixiarle.

Estos condicionamientos pueden estar representados, según los casos, por situaciones diversas y de muy distinta naturaleza, puede tratarse por ejemplo de defectos orgánicos —físicos o mentales—, pueden generarse desde la propia intimidad o venir desde el exterior, pueden estar presentes durante periodos de tiempo muy largos o cortos.

Precisamente el hombre va a ser y va a sentirse más libre cuanto más capacitado esté para superar cualquier hecho que le condiciona, cuantas más aptitudes haya desarrollado para no ser bloqueado o arrollado por situaciones opresivas.

Esta libertad auténtica y valiosa, esta capacitación no la recibe el hombre de forma gratuita, sino que ha de fabricársela, y para ello ha de saber escoger entre las muchas opciones que a lo largo de su vida se le van a presentar.

Escoger empleando valores que contemple como auténticos, aprehender el universo, adquirir conocimientos, elaborarlos equivale a trabajar su intelecto y es así que el hombre se desarrolla como individuo que piensa, razona y posee un valioso mundo de afectos y emociones.

El hombre al nacer es el ser más desvalido de la creación, sólo es rico en cuanto a capacidades a desarrollar.

Esto es hablar de la necesidad de educación y de cómo ésta puede formar o deformar. La educación es fundamental durante los primeros años de vida, la niñez y la juventud pero

no es exclusiva de estos periodos, sino que ha de ser continuada y debería durar siempre.

El hombre podrá mejorar trabajándose a sí mismo, rescatando valores antiguos que merezcan la pena y estableciendo nuevos que también lo merezcan para que, como luces, le descubran caminos a seguir.

De este «Desarrollo personal» puede resultar un individuo estable, equilibrado, feliz, que sabe vivir, que disfruta y encuentra en la naturaleza la gama de posibilidades maravillosas que le ofrece. O por el contrario un individuo inestable, desequilibrado, triste, infeliz, atormentado, siempre estresado, que abunda actualmente en todos los espacios.

La naturaleza ha dotado al hombre de los instrumentos que necesita para poder desarrollarse, no podría ser de otra forma. Entre estos instrumentos están los órganos de los sentidos, pues con ellos el hombre puede captar el mundo exterior, adquirir conocimientos, hacer suya la realidad que le rodea, comunicarse, etc. De los cinco sentidos principales que el hombre tiene, uno muy importante es el de la visión.

Este libro, fruto de muchas lecturas y meditaciones, va a tratar de cómo el órgano de la visión puede colaborar en el desarrollo personal.

Capítulo uno: El misterio de tus ojos

¿Son nuestros ojos un misterio en sí mismos o en las funciones que realizan?

Aunque la idea resulta atractiva y hasta fascinante, creo que la respuesta rápida es un no categórico: nuestros ojos nada tienen de misterio. No son incomprensibles para la mente humana, que es la definición que el diccionario da para el término misterio.

Como oftalmólogo que soy, supongo que pienso en los ojos de una forma y con un matiz bastante distinto a como lo harán otras personas. Son los ojos una parte integrada en el órgano de la visión del hombre y de los animales. Responden a una anatomía, una fisiología, una patología, unas pautas de tratamiento. En fin, son algo físico y natural dentro del orden biológico del universo.

Los ojos ven luz, quiere esto decir que lo que los impresiona, lo que captan es la luz, sin luz no existe visión. Puede que les resulte extraña esta apreciación porque estamos acostumbrados a decir: veo un árbol, veo una casa, veo a mi madre, cuando lo exacto sería decir: veo la luz que el árbol, la casa o mi madre reflejan o proyectan.

Con los ojos, el individuo ve y mira, que no es lo mismo. Pero simplemente el ver y el mirar no significan saber hacerlo; para esto último se necesita la intervención de mucho más, y dentro de ese «mucho más» sí que puede existir algo de misterio. Porque piensen en el contenido que pueden tener frases como: «Saber ver la auténtica realidad, el auténtico sentido, el escondido mensaje» o «Saber mirar con serenidad, con amor, con conocimiento, con cautela». Vayan reparando en los matices posibles.

Ni todas las personas, ni en todos los momentos, se saben ver o se sabe mirar los distintos escenarios que la vida muestra. El saber hacerlo son dos habilidades —quizás misteriosas— que cada hombre desarrolla a través de educación, formación, aprendizaje, cultivo, experiencia en suma a lo largo de toda la vida, y que neurobiológicamente equivale a la formación de determinados y múltiples circuitos intracerebrales que condicionan lo que es el desarrollo y el funcionamiento del cerebro de cada hombre.

¿Cómo funciona nuestro cerebro? Un misterio que los estudios científicos van poco a poco desentrañando y puede que algún día se conozca totalmente, y entonces habrá perdido su carácter misterioso.