

La intuición. La mirada profunda.

Escrito por Administrator

Martes, 24 de Marzo de 2009 11:45 - Actualizado Viernes, 06 de Enero de 2017 13:01

Había un cartel en el despacho de Albert Einstein que decía: “No todo lo que puede ser contado cuenta, ni todo lo que cuenta puede ser contado.” El curso de la vida no se dibuja con una línea recta. Más bien se parece a una línea quebrada, en la que constantemente se pone a prueba la capacidad de cada uno para adaptarse al sube y baja, para realizar aterrizajes forzosos sin perder la dignidad y seguir la senda con sabiduría y serenidad. El espacio y el tiempo en los que se despliega nuestra existencia es nuestro campo de entrenamiento en el que se supone que deberíamos aprender de las equivocaciones, los contratiempos, las pérdidas y las tragedias. También se espera que aprendamos a valorar el minuto disfrutando del proceso vital en sí mismo, siendo conscientes de que los obstáculos forman parte de la esencia de todas las existencias. Esta ambiciosa tarea exige un grado de sabiduría que pocas personas logran obtener completamente antes del final de sus vidas. El aprendizaje es lento y doloroso. Los obstáculos son bofetadas que muchas veces nos hacen rendirnos y nos dejan sin ganas de aprender. A veces se transforman en heridas mal cicatrizadas que pueden condicionar el resto de nuestros días.

Son muchas las veces que, ante una dificultad, daríamos lo que fuera por tener una percepción extra sensorial del futuro, un poderoso tercer ojo que nos ayudara a tomar las decisiones correctas, que nos proporcionara alguna seguridad, alguna pista que nos ahorrara el batacazo. Es en esos momentos que nos damos cuenta de lo poco que confiamos en nuestra capacidad de obtener conocimiento desde dentro de nosotros mismos, sin necesidad de analizar los datos recogidos, de cómo desconfiamos de nuestras corazonadas. Este conocimiento que procede del interior, o quizá del universo, es lo que llamamos intuición. Estudios muy recientes indican que la intuición es el registro de la información proveniente de las redes neuronales que rodean las vísceras: el corazón, los pulmones, los intestinos... Se trataría de la sabiduría del cuerpo. Esta información se registra en el córtex prefrontal, influyendo sobre nuestro razonamiento y nuestras reacciones.

La educación occidental se ha basado en la adquisición del conocimiento a partir de deducciones lógicas, en el estudio de cada parte de un problema para llegar a la solución. Nuestro método de percibir la realidad se ha apoyado en la lógica aristotélica, en la que no hay cabida para los matices de gris, la ambigüedad, y los grados de probabilidad. Es un razonamiento derivado del lenguaje. A o no-A. Más de cien años antes de Aristóteles vivió Buda y su pensamiento, que influyó a todas las culturas orientales, sí reconocía la unidad de los opuestos. La ciencia actual vuelve a acercarse a Buda y utiliza otra forma de conocimiento más acorde con la realidad humana. Esta forma de pensar y de entender el mundo es la llamada lógica difusa (Fuzzy thinking. Bart Kosko, 1993) La lógica difusa, o pensamiento difuso permite captar los matices de la vida real, donde nada es absolutamente blanco o negro. Este razonamiento contempla los matices de gris, las medias tintas, equilibrios de contrarios, verdadero y falso a la vez y las contradicciones. Para Buda el camino de la perfección e iluminación no necesitaba las palabras.

La intuición. La mirada profunda.

Escrito por Administrator

Martes, 24 de Marzo de 2009 11:45 - Actualizado Viernes, 06 de Enero de 2017 13:01

Krishnamurti, filósofo indio que vivió en el siglo XIX y XX, nos apuntaría que la verdadera inteligencia se encuentra más allá del conocimiento tecnológico, más allá de los conceptos.

El papel de la intuición en la vida cotidiana.

Las dificultades de la vida son problemas a resolver. Podrían ser similares a los problemas de matemáticas de la escuela, si no fuera porque en la vida nunca disponemos del planteamiento concreto y preciso de la tarea y casi siempre faltan elementos para abordarla: los postulados no están claramente expuestos. La complejidad de la vida requiere de habilidades mentales que sobrepasan la lógica tradicional. Así se entiende la discrepancia que se observa entre el éxito académico o profesional y el éxito en el ámbito de los afectos. La razón es que los dos campos necesitan destrezas distintas. La excelencia en lo académico depende en gran medida de un razonamiento lógico y un tratamiento metódico de los datos. En el mundo de los afectos y de los sentimientos, se necesita la lógica difusa e incorporar información basada en la intuición. Es lo que actualmente se denomina inteligencia emocional. Es ahí donde el razonamiento humano se diferencia del razonamiento de un ordenador que funciona con la lógica binaria. De ahí que Gary Kasparov pudiera vencer en el juego de ajedrez a Deep Blue, un ordenador fabricado y programado para jugar al ajedrez.

La intuición es la percepción íntima e instantánea de una idea. La facultad de entender algo sin razonamiento, ni lógica ni análisis. Es una función para percibir la realidad. La intuición conduce a conocer la realidad en su totalidad, como un todo. La información no proviene del análisis de las partes como lo hace la mente racional, sino que llega súbitamente. La intuición es algo que todos hemos experimentado. Uno sabe una cosa, pero no sabe cómo lo sabe.

En los problemas de la vida diaria sería deseable utilizar ambas capacidades: el razonamiento lógico y el saber intuitivo para obtener los mejores resultados. Pero para eso tendríamos que desarrollar nuestro olvidado poder oculto: la intuición.

La intuición. La mirada profunda.

Escrito por Administrator

Martes, 24 de Marzo de 2009 11:45 - Actualizado Viernes, 06 de Enero de 2017 13:01

La percepción intuitiva.

Todos hemos experimentado alguna vez alguna ráfaga de comprensión instantánea o intuitiva. Pero también estamos bien entrenados para desestimarla ya que le concedemos mucha más credibilidad a la lógica. Por esto, la intuición habla con una vocecita muy apagada en nuestro interior.

Los expertos afirman que la intuición se puede desarrollar y que hay cuatro métodos básicos por los que se manifiesta el conocimiento intuitivo:

1. Psíquico (cuando se “olfatea” un peligro)
2. Emocional (atracción o rechazo inmediato por alguien)
3. Mental (solución instantánea de un problema intelectual)
4. Espiritual (cuando se produce una iluminación o revelación)

Si bien existe un consenso desde todos los ámbitos sobre la existencia de un conocimiento intuitivo, la pregunta que queda por contestar es: ¿de dónde procede la información? ¿De nosotros mismos y nuestro inconsciente, de la conexión con la energía universal o divina, o del reconocimiento de patrones?

Hoy en día, la ciencia cognitiva nos está revelando una mente inconsciente de la cuál Freud no nos había hecho mención: El pensamiento se desarrolla tanto en el escenario como entre bastidores. Los estudios sobre procesamiento automático, información subliminal, memoria implícita, heurística, función del hemisferio derecho, comunicación no verbal y creatividad están desvelando nuestras capacidades intuitivas. El pensamiento, la memoria y las actitudes operan a dos niveles: el consciente/ deliberado y el inconsciente/automático. A esto se le llama “procesamiento dual”. Esto quiere decir que sabemos más de lo que creemos que sabemos.

El desarrollo de la capacidad intuitiva.

La intuición. La mirada profunda.

Escrito por Administrator

Martes, 24 de Marzo de 2009 11:45 - Actualizado Viernes, 06 de Enero de 2017 13:01

Para activar nuestro poder intuitivo, se recomiendan algunas actividades cuyo objetivo es despertar nuestra percepción a hechos que solemos acallar por la razón. La vía de la apertura a otros tipos más directos de percepción se puede seguir por pasos:

1. Hacerse consciente del propio estado. Estar muy atento. En estado de relajación , tratar de ser consciente de las impresiones que se reciben a través de los sentidos.(Lo que huelo, lo que noto en mi cuerpo, lo que oigo)
2. Eliminar la automatización de las conductas. Cambiar la rutina diaria. Hacer las cosas en otro orden, a un ritmo distinto. Cambiar los itinerarios, comer de manera distinta. Mientras se hacen esos cambios, observar como uno se siente al expandir y modificar las rutinas.
3. Entrenarse en adivinar hechos sencillos. Por ejemplo, cuántos correos voy a recibir hoy sin preocuparse demasiado por la respuesta, pensar lo primero que venga a la mente.
4. Aprender a sentir la energía. Sentir la energía propia y la de los demás. Normalmente, el calor o la densidad indican un exceso de bloqueo de energía en esa área del cuerpo, causado por situaciones mentales, físicas, emocionales o espirituales que se manifiestan en un área específica de energía de la anatomía sutil. El frío o la liviandad a menudo indican una deficiencia de energía en esa área.

La gran capacidad intuitiva de hombres como Einstein y Jung solo pudo ser apreciada por una cultura dominada por el intelecto porque esos hombres trasladaron el contenido de su intuición a una forma comprensible en términos intelectuales. Por eso sería deseable que nuestro mundo llegara a valorar con igual relevancia las dos formas de conocimiento: el intelectual y el intuitivo.

Isabel S. Larraburu

Psicóloga clínica.