

Entiende Cómo Percibes la Realidad

PATRICIA RODRÍGUEZ

TERAPEUTA TRANSPERSONAL | TRANSMISORA DEL ENEAGRAMA
COACH GESTÁLTICA | CONSTELADORA

Tu visión se volverá más clara cuando mires dentro de tu propio corazón. Quien mira hacia afuera sueña. Quien mira hacia adentro, despierta.

-CARL GUSTAV JUNG

¿Sabías que eres un Ser espiritual viviendo una experiencia humana, no un ser humano viviendo una experiencia espiritual? Tu cerebro es más poderoso de lo que piensas, por esa razón, debes entrenarlo para aprovechar todo su potencial. Por lo tanto, te invito a tomar conciencia de tu cuerpo físico, mental, emocional, espiritual y su interrelación contigo mismo y con el mundo.

De tu forma de percibir será tu existencia

Cuando nos relacionamos cotidianamente,

- ¿Con qué nos contactamos?
- ¿Con lo que nos rodea?
- ¿Cuál es esa realidad que configura nuestro entorno?
- ¿Con quién me relaciono?

Como es mi relación entre el mundo de mis pensamientos y mis emociones

Parafraseando a Eduardo Carabelli, "Cuando un organismo sano se contacta con su entorno, produce reacciones emocionales y ajusta su conducta a la situación presente. Si siente frio, se abriga; si siente dolor, se aleja y se protege, etc."

Es decir, mi reacción emocional será adecuada si se apoya en la percepción y se expresa adecuadamente al otro, creando un vínculo que me satisfaga pero que a su vez tome en cuenta al otro. Podemos tener un vínculo sano sin interferencia, si logramos complementarnos a través del respeto. Es decir, voy a mirar al que tengo frente a mí sin asociarlo ni confundirlo con otra persona. Por lo tanto, mis afectos o mis rechazos estarán acordes con el vínculo que tenemos.

¿Qué pasa si mi sentir proviene del imaginario que está produciendo?

Si la persona siente sobre la base de lo que imagina, se cree como verdadero lo que está suponiendo, reaccionará emocional y conductualmente de acuerdo a lo que imagina y no a la realidad como tal. Si siente frio y se imagina que se va a enfermar, se toma una pastilla; siente miedo y percibe a una persona desconocida y la imagina amenazante, se protege huyendo o agrediéndola preventivamente.

De esta manera comenzamos a vincularnos en nuestra vida diaria de forma irreal; creamos mundos propios llenos de auto justificaciones. Todo lo que nos sucede calza en nuestro molde y tenemos la explicación para cada situación. Nuestro universo simbólico, propio o compartido con otras personas estará cargado de prejuicios y creencias que sustituyen una experiencia sencilla de la realidad.

Perdemos la conexión entre nuestras reacciones emocionales y nuestros pensamientos y nos convencemos de que estamos viviendo algo real. No nos damos cuenta de que estamos creando nuestra propia realidad y generando nuestro propio mundo emocional.

Si son tus pensamientos los que producen lo que sientes como el miedo y la angustia, cambia de pensamientos y genera calma y bienestar.

¿Te das cuenta de cómo tus pensamientos producen tus emociones?

Las emociones agradables provienen de los pensamientos positivos y los sentimientos negativos son causados por los malos pensamientos. Por lo tanto, necesitas aprender a tener nuevos pensamientos que te produzcan bienestar, alegría, gozo, calma, paz; pensamientos que creen una nueva realidad más satisfactoria donde seas tú quien controle tu mundo acerca de las ideas y no tus condicionamientos y creencias limitantes.

Todos los hechos asociados a imaginarios, nos producen reacciones emocionales que nos confirman que es verdad lo que estamos viviendo. Esta vivencia emocional nos confunde, al creer que surge de un contacto genuino con nuestro entorno, cuando en realidad es la consecuencia de una serie de pensamientos entrelazados. Los imaginarios están tan asociados a nuestra interpretación de la vida cotidiana que pasan desapercibidos. De esta forma contaminamos, sin darnos cuenta, cualquier situación con supuestos, miedos temores o idealizaciones.

Esto aumenta sobre todo cuando el objeto de nuestra atención somos nosotros mismos, sobre quiénes somos, cómo nos miramos y nos concebimos mentalmente, la consecuencia es una película acerca de nuestras vidas. Es así como empezamos a contarnos la historia de nuestra vida donde somos, tanto el director como el protagonista. A veces somos los mejores del mundo, somos imprescindibles; otras veces, somos los culpables de todo, o los herederos de una cruz sin solución. Es decir, culminamos nuestra historia inventándonos una identidad y decimos: “Yo soy…” y nos contamos una historia acerca de nosotros. Si la historia es maravillosa, nos sentimos los reyes del universo, pero si la historia es desastrosa, entonces somos unos pordioseros. Y así vamos alternando historias que nos confunden aún más.

Entonces, te has hecho estas preguntas:

¿Quién soy? ¿Cuál es el mundo que me rodea? ¿Con quién me estoy contactando?

Aquí comienza la oportunidad de responderte, sin historias que te lleven nuevamente al viejo paradigma. ¿Cómo lo logras? Relacionándote naturalmente con el mundo. Este vínculo es sensorial, emocional y vivencial. Es una reacción completa en la que estamos presentes con todo nuestro ser, donde podemos pensar sin confundirnos con nuestros imaginarios y sentir la base de lo que percibe, de lo que está sucediendo, de lo que experimentas aquí y ahora. Integrando y haciéndote responsable de lo que piensas, sientes y haces. Podrás verte dentro de una totalidad que existe en un entorno y de la cual tú formas parte de ella.

Ya nada será un obstáculo, sino una situación, una experiencia a ser integrada. De esta forma aprenderás a conocerte con cada situación que te toque atravesar.

Todos somos parte de esas situaciones y si podemos conectarnos con lo que está sucediendo dejando los imaginarios, sentiremos directamente en relación con nuestro entorno. La deformación será mucho menor, podremos relacionarnos de una manera más sana y menos deformada por nuestras ilusiones.

Es así como los seres humanos poseemos un maravilloso don, una actividad mental que nos posibilita a pensar, imaginar y simbolizar. Sin ella estaríamos expuestos a muchísimas dificultades. La capacidad de simbolización nos ha permitido crear nuevas culturas y el poder comunicarnos con los seres humanos. Es maravilloso poder nombrar las cosas y de esa forma comunicar a los demás lo que queremos decir.

Esta capacidad de simbolizar es tan poderosa que creamos conceptos para describir cada una de las características del medio ambiente: objetos, sonidos, acciones, actitudes, el nombre de los colores y el sabor de los alimentos. Les ponemos palabras y los definimos.

El problema comienza cuando nuestro lenguaje reemplaza a la experiencia. Porque esta conceptualización es subjetiva. Es decir, la realiza un sujeto, un yo. Por lo tanto, mi conceptualización puede ser distinta a la tuya y a la del otro. Esto nos trae problemas porque creamos realidades de acuerdo con nuestra subjetividad, con lo que percibimos. Describes la realidad, la defines y la nombras desde lo que para ti es verdad, y así comienzan las discusiones inevitables porque una de las lecturas de la realidad es verdadera, la tuya, y las de los demás están totalmente equivocadas. Y de esta forma entablamos y experimentamos relaciones con nuestro entorno donde la comunicación está altamente contaminada con nuestras lecturas y formas de significar la realidad que estamos viviendo.

Sin embargo, podemos establecer ciertas formas consensuadas que nos permiten comunicarnos sin enloquecer. Podemos estar de acuerdo en llamar **"árbol"** a este ser vegetal que nos da sombra y **"televisor"** a esa máquina con pantalla. Es decir, que podemos estar de acuerdo convencionalmente en ciertos códigos de lectura de la realidad donde nuestras subjetividades coinciden sabiendo que de ninguna manera estamos describiendo a la realidad en sí.

A esta descripción convencional la vamos a llamar **"lo obvio".** Es el consenso por los objetos, colores o por los movimientos que observamos. Por ejemplo, podríamos decir que, *"Pablo está sentado rascándose la cara con la mano derecha"* si todos estuviéramos viéndolo desde el mismo ángulo. A esta actividad la llamamos **"percepción"**, la posibilidad de captar la realidad a través de los 5 sentidos tradicionales en el mundo externo. Es lo que está más allá de mi piel. Lo veo, lo puedo tocar u oler, etc. No son ideas acerca de la realidad. No son pensamientos.

- No puedo percibir que vos querés…
- No puedo percibir que vos estás pensando en...

Así mismo, esta percepción puede ser deformada por la "**imaginación",** la capacidad de crear, de inventar supuestos, de crear significados o de asociar con otros significados. Entonces podemos afirmar que *"Pablo está tocándose la cara para contener sus impulsos destructivos"* y afirmar esta suposición como si fuera una percepción.

Es un problema muy grande cuando **"lo imaginario"** sustituye a **"lo obvio"** y lo es aún peor cuando no nos damos cuenta y lo transformamos en una verdad absoluta. Nos inventamos historias y las

repetimos tantas veces que nos parecen obvias. Nos encerramos en nuestras películas y reemplazamos la realidad por nuestras construcciones imaginarias.

Una distorsión muy común es **la adjudicación de intencionalidades**.

Creemos saber las motivaciones ocultas del otro y desde ese supuesto leemos su conducta. Por ejemplo: *"el me hace estos pedidos para agredirme y descalificarme".* Si el otro intenta aclarar, *"sabemos que está mintiendo"* y confiamos más en nuestras hipótesis que en la percepción. Incluso, podemos llegar a este absurdo: "si la realidad no encaja con mis moldes, la que está mal es la realidad".

¿Y qué pasa con las reacciones emocionales?

No es lo mismo sentir en función de lo que está sucediendo que reaccionar en función de lo que me imagino que estas sucediendo. No me causa el mismo sentimiento que Pablo se rasque la cara, a que Pablo se esté aguantando el enojo que me tiene. En el primer caso sentiré indiferencia y en el segundo, tal vez sienta temor o enojo.

Sobre la base de este sentimiento, mis acciones serán muy diferentes. Construimos cadenas de malos entendidos a partir de un imaginario que sustituye a la percepción. Es así como diferenciar lo perceptual de lo imaginario es el primer paso para establecer un contacto sano. Exploremos entonces nuestra capacidad de contactarnos con el mundo a través del siguiente experimento. Primero conozcan las dos variables que vamos a explorar.

Lo obvio: es aquello que podemos percibir a través de nuestros sentidos y puede ser compartido por convención con la demás persona.

Lo imaginario: es aquello que libremente agregamos, suponemos o inventamos. Son pensamientos, ideas o hipótesis. Es subjetivo.

La acción: es el movimiento que expresa lo que la persona decide mostrar. Puede estar en relación con lo que siente o no. Puede estar dirigido hacia el mundo o hacia sí mismo.

Lo obvio puede ser compartido por los observadores mientras que lo imaginario es absolutamente individual y por lo tanto varia.

Por ejemplo, "Juan entra a un salón donde están reunidas varias personas, y todas observan que tiene el ceño fruncido. Cada una lo traduce a su manera" cada persona dice lo que cree que le pasa….

- Me imagino que está enojado.
- Me imagino que le duele la cabeza.
- Me imagino que está preocupado
- Me imagino que me va a pegar.
- Me imagino que le paso algo y está preocupado.
- Me imagino que le paso algo y esta apenado.

Si cada una de estas personas confunde lo obvio con lo imaginario, puede creer que lo que imagino es verdad y discutir con los otros acerca de lo que le pasa a Juan en vez de preguntarle a Juan qué

es lo que le pasa. Ello sería lo más atinado. No es conflictivo imaginar, lo malo es confundirlo con lo real.

Experimento: este ejercicio y el siguiente fueron diseñados por la Dra. Julia Zwillinger y están extractados de su libro Atención, aquí y ahora.

"Es obvio que…" "Me imagino que…"

Se juega en parejas. Primero eligen **A** y **B**.

A comienza observando detenidamente a **B** y cuando algo le llama la atención lo enuncia de la siguiente manera.

A: es obvio que me miras sonriente. Me imagino que estarás intrigado con lo que voy a decirte.

B: es obvio que adelantas el torso para hablarme, que pusiste tus manos en jarras y levantas tus hombros. Me imagino que me estas desafiando.

La diferenciación de estos dos elementos produce una notable disminución de los malentendidos. Por lo tanto, ante la duda es mejor preguntar "esto que me imagino, ¿es así?" o preguntarle al otro "¿qué te pasa?".

Manejo de emociones a través de la técnica PISH

El Pish es una técnica de la psicología Gestalt con la cual podemos identificar si lo que estamos sintiendo es algo real.

El PISH

Es lo obvio y lo imaginario en acción. Este segundo experimento consiste en diferenciar estas instancias y relacionarlas en una cadena sensorio-motora que nos permita concientizar la forma de establecer el contacto con el mundo.

P Percibo. Lo que toco-siento. Veo-etc. Es lo obvio.

I imagino. Es lo que agrego-lo que pienso-lo que no es tan obvio.

S siento. Es la reacción emocional frente a lo que percibo.

H hago. Es la acción que expresa el sentimiento.

Este ejercicio consiste en que cada persona haga una serie completa, incluyendo a cada uno de estos cuatro elementos.

Por ejemplo:

Percibo: que juan está gritando.

Imagino: que me quiere asustar. O está asustado, o cualquier otra cosa.

Siento: curiosidad por saber qué le pasa.

Hago: le pregunto

El punto clave de este ejercicio es descubrir si lo que siente la persona está en relación con lo obvio o con lo imaginario.

Otro ejemplo:

Percibo: que me tocaste la mano.

Imagino: que me quieres seducir.

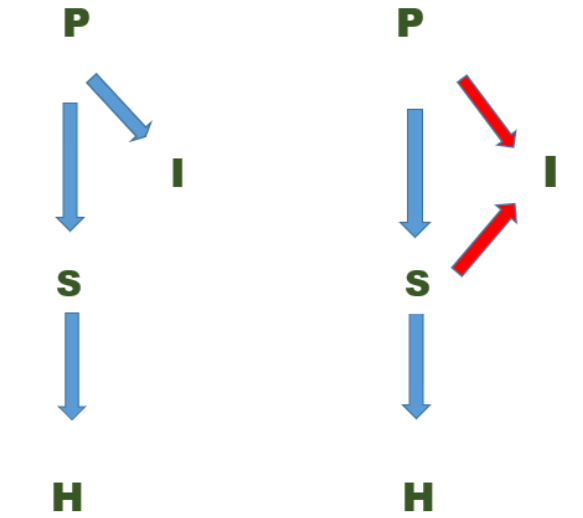
Siento: mucha vergüenza.

Hago: me sonrojo y me alejo.

Aquí el sentimiento se basa en el imaginario en lugar de apoyarse en la percepción. Se contamino la percepción con un supuesto que es tomado como cierto sin ser verificado. Su vergüenza es un sentimiento que se creó ella misma y se lo atribuye a la interacción con su compañero. La seducción es una intencionalidad que una persona le asigna al movimiento de la mano y no es obvia, es imaginaria.

El punto clave de este ejercicio es descubrir si lo que yo siento está en relación con lo obvio o con lo imaginario. Si el sentimiento se basa en lo imaginario en lugar de apoyarse en la percepción se contamina con un supuesto que es tomado como cierto sin ser verificado.

Si lo viéramos en un esquema, lo veríamos así:



CIRCUITO SANO CIRCUITO NEUROTICO

El organismo sano es el que está en contacto con lo que sucede y no con lo que imagina que sucede. Nuestros imaginarios pueden ser un puente de creatividad o un sustituto de la percepción que nos conduce al autoengaño.

Circuito sano: la persona se conecta con el entorno y sus imaginarios no interrumpen el contacto.

Circuito neurótico: la persona se conecta emocionalmente con sus imaginarios y se inventa estados emocionales que no se ajustan a la realidad. Dado que las fantasías pueden ser catastróficas, esto nos puede conducir a estados ilusoriamente felices o estados de tristeza o ataque de pánico, etc. Este mecanismo se conoce igualmente como **"darse cuenta"**

El PISH en el dialogo

Un tercer experimento consiste en enlazar las cadenas sensorio-motoras (PISH), la acción de A se toma como la percepción de B, luego la acción de B constituye la percepción de A.

Ejemplo:

A: percibo que me estas evitando con la mirada, me imagino que te hubiera gustado hacer este ejercicio con María, siento deseo de mirarte a la cara y lo que hago es tocarte con mi mano y enderezar tu cara.

B: percibo que me tocas la cara, me imagino que te diste cuenta de que no me afeite hoy, siento tus dedos calentitos y me acerco un poco más a vos.

A: percibo que te acercas un poco a mí… y así siguen un rato.

El efecto de este experimento es un incremento de la intensidad emocional y un clima de intimidad muy especial. El aquí y ahora se hace evidente.

Ilusión o realidad

Barry Stevens, una maestra de Gestalt discípula de Fritz Perls nos cuenta:

"En los grupos, le pido a la gente que observe sus pensamientos, preguntándoles: ¿Cómo se siente tu cuerpo mientras estás pensando?

Todas las palabras dentro de mi zona de parloteo son fantasías. Aun cuando son imágenes más que palabras, estas imágenes están atadas a mi pensamiento. Lo que entonces siento, en mi cuerpo, es una reacción a lo que está pasando en mi cabeza, desconectada del mundo que está fuera de mí. Todo esto no es nada más que ilusión. Mi cuerpo sufre y algunas veces desarrolla lo que se llama enfermedad "orgánica", pero soy yo quien le está haciendo esto a mi cuerpo. No esta ocurriendo solo, por sí mismo".

En el camino del autoconocimiento, necesitamos escucharnos y adueñarnos de nuestras reacciones. Es nuestra propia energía la que se expresa filtrada – a veces deformada – por nuestra mente, y que nos cuesta reconocer.

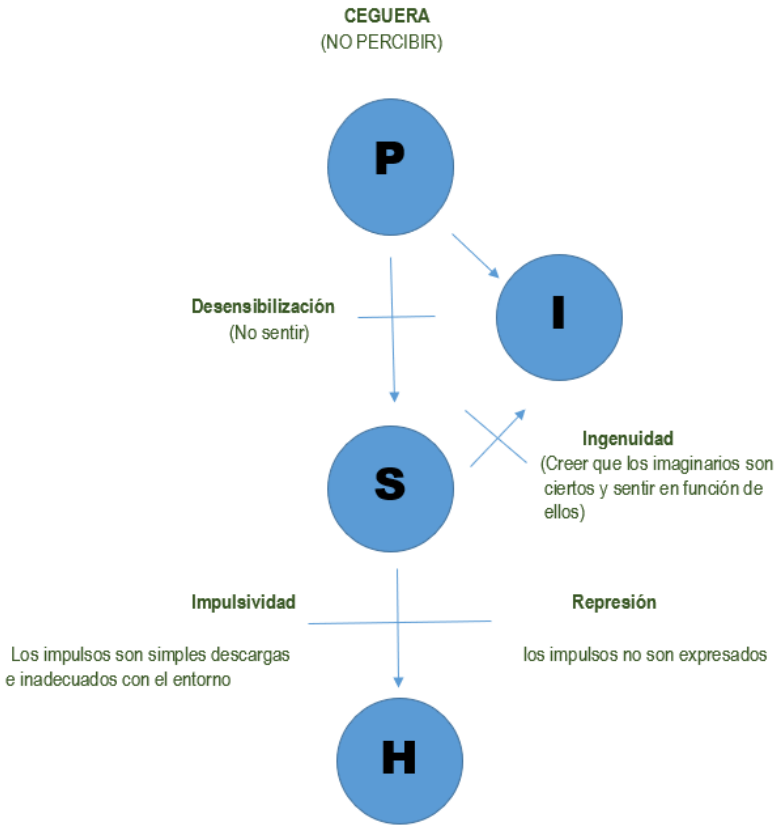
Cuando supongo que el mundo es como yo lo percibo y no me gusta lo que siento, digo que no me gusta el mundo y pretendo que el mundo cambie o me convierto en un transformador del mundo. Exijo, espero de los demás y sufro si no se modifica mi entorno.

Cuando me hago cargo de mis sentimientos y de mis actos, resuelvo en función de mis necesidades y dependo de mi propia capacidad resolutiva, de mi creatividad o de mis límites personales. Ya no exijo nada al mundo y vivo en la medida de mis posibilidades.

Bloqueos

Por lo tanto, podemos encontrar los bloqueos que nos impiden el contacto sano con nuestro entorno del cual depende nuestra salud debido al vínculo que establezcamos con el mundo. Algunos de ellos son

- La ceguera
- La desensibilización
- La ingenuidad
- La impulsividad y la represión



Resumiendo, El PISH es una herramienta práctica en Terapia de la Psicología Gestalt con la cual podrás identificar si lo que estás sintiendo es algo real (todo aquello que percibimos por nuestros

sentidos) o es algo imaginario (todo lo que agregamos, suponemos o inventamos de lo que percibimos). Debemos comprender que nuestra forma de ver y entender el mundo afectará a nuestra mente emocional y le permitirá cambiar creencias y valores. Es por eso que buscamos hacernos conscientes de la responsabilidad que tenemos para con nuestra vida y las de aquellos que nos rodean. Vivimos una vida programada y hoy sabemos que estos programas nos vienen impuestos por muchos caminos y que todos ellos forman como una especie de gran programa en el cual se relacionan programas de todos aquellos con los que interaccionamos en nuestra vida.

Este gran programa está formado por los programas de nuestros ancestros. Por los programas que heredamos de nuestra madre en el momento de la concepción y durante la gestación, por los programas de nuestro inconsciente familiar y los programas de nuestro inconsciente colectivo, como, por ejemplo, los del país donde nacemos.

Lo que nos hace diferentes son los programas de nuestra alma o espíritu. Es por eso que quise compartirles esta herramienta, en realidad, es una invitación a la práctica diaria a conectarse desde un lugar más sano y menos neurótico. Es darle más valor a lo obvio que a lo imaginario. Aprendan a poner sus imaginarios en paréntesis para evitar suposiciones, para dejar de asumirlos como ciertos. Este aporte a sus vidas es para que tomen consciencia a través de la práctica diaria, de lo que están imaginando y de los bloqueos que les impiden un contacto sano. Ya que es en la interacción con los demás de manera responsable y comprometida que lograrás dejar de proyectar, de vivir en mundos ficticios creados por tu mente, cargados de prejuicios y creencias que coartan tu libertad produciendo un mar de emociones innecesarias que culminan en discusiones y rupturas al no observar de forma consciente tu pensar, sentir y actuar. Es esta ausencia de responsabilidad colocada en manos de los demás la que da como resultado mucho sufrimiento para tu vida y la de los demás. Mi deseo es poner un granito de arena en este mar de relaciones humanas, cargado de esperanza, confianza y fe en cada uno de ustedes y en sus capacidades internas para recuperar su esencia soltando las amarras que la aprisionan. Es por eso que busco y comparto herramientas prácticas como ésta, porque han sido parte de mi vida, las he experimentado y sé que funcionan. Me despido de ustedes sin antes compartirles que, sin temor a equivocarme, mi mayor satisfacción la recibo cuando tengo la dicha de sentirme cada vez más cerca de mi alma y poder acompañar a otros a lograrlo, porque cambiar los rostros de tristeza por rostros de alegría y plenitud por la vida no tiene precio. Espero que te sea de mucha utilidad esta herramienta, aprovéchala, utilízala para cambiar tú forma de relacionarte, tu forma de ser y estar en el mundo. Tu decisión es tu verdadero poder ya que posees el libre albedrío.

Puedes continuar siendo una víctima sufriente al dejar tus pensamientos a merced de tu mente o convertirte en tu propio maestro tomando el control sobre ellos.