

There are no translations available.

No publicado

Nuestra vida está plagada de situaciones en las que se nos pasaron por alto detalles tan obvios que nos tuvimos que cuestionar para nosotros mismos si somos un poco lerdos o simplemente son los primeros síntomas de una enfermedad deteriorante. En otras ocasiones nos ocurre aquello tan típico de solo fijarnos en cosas que casualmente nos ocupan la mente o nos preocupan.

Eso puede hacernos cometer errores de bulto como por ejemplo afirmar que ahora hay más accidentes aéreos que el año pasado porque tenemos que tomar un avión y nos fijamos en las noticias de los accidentes aéreos con detenimiento y dedicación.

### **El filtro de la atención.**

Nuestros mecanismos perceptivos nos demuestran día a día que no existe aquello que se llama objetividad. La percepción está mediatizada por nuestras emociones, expectativas, objetivos y nuestra memoria anterior.

Los sentidos nos proporcionan continuamente un bagaje inmenso de información que simplemente no puede ser procesada ni mucho menos almacenada en su totalidad. Por eso la atención funciona como un filtro que actúa de modo selectivo dejando pasar algunos inputs sensoriales en detrimento de otros que se desestiman y se mantienen fuera de la conciencia.

Se trata de la atención selectiva.

No son pocos los inconvenientes que pueden presentarse por el hecho de percibir de modo sesgado nuestro entorno. Esto puede ocasionarnos una mayor dificultad a la hora de detectar, analizar y en definitiva resolver nuestros problemas cotidianos o conflictos interpersonales.

Para nuestro consuelo, es bueno conocer que eso no nos pasa solo a nosotros, sino a toda la humanidad, mientras no desarrollemos unos buenos recursos de conciencia. Esta es la controladora general de nuestro propio funcionamiento mental.

Si damos por imposible la búsqueda de la objetividad, por lo menos sería aconsejable reducir en la medida que se pueda nuestro sesgo. Una subjetividad extrema nos alejaría de un entendimiento mínimo con nuestros semejantes. La única "objetividad" a la que podemos aspirar sería un consenso de subjetividades. Y esto no es tan inalcanzable. Para eso sería

conveniente prever cómo funcionamos en lo que se refiere a la percepción.

### **Una mirada ingenua.**

Algunos estudios del ámbito del procesamiento humano de la información nos indican que ante una situación de la que tenemos información parcial, solemos completarla rápidamente utilizando información previa de nuestra memoria. A esto se le llama “visión estereotipada”. Esa es la razón por la que tantas veces nos equivoquemos en el juicio que hacemos de una persona o de una situación. Utilizamos los prejuicios y no damos ocasión de que la información nueva entre en nuestra mente de modo completo. Es decir, anticipamos y completamos la información sin observar ingenuamente. De este modo, logramos ver solo lo que esperamos ver, incapacitándonos para obtener una visión nueva y cabal de lo que está pasando.

Así, se cree que los grandes inventos, supuestamente fortuitos, como la penicilina o los rayos X, fueron la resultante de estar con la mente abierta a lo inesperado y no de grandes genialidades. Es triste imaginarse cuántas cosas estamos dejando de ver y descubrir.

Por esta razón serían recomendables algunas tácticas para optimizar nuestra capacidad perceptiva. Entre ellas:

Mantener una actitud inquisitiva y no permitir que decaiga nuestra curiosidad infantil. No dejar de hacernos preguntas y no dar por supuesto que las cosas ya las sabemos. Reconocer genuinamente una cierta ignorancia.

Detectar la presencia del contenido de pensamiento no consciente. Aceptar su influencia para luego cuestionarlo o incorporarlo a nuestro juicio consciente.

Averiguar las emociones (gusto, disgusto, miedo, angustia, indiferencia, rabia, celos, etc...) que acompañan nuestra percepción.

Aumentar la eficacia de nuestro sistema cognoscitivo logrando encauzar y coordinar las actividades consciente y la menos consciente.

Nuestra mente puede ser una aliada o un obstáculo para nuestros propósitos. Todo depende de nuestra habilidad para utilizar sus recursos conscientes e inconscientes con el fin de mantenerla abierta, permeable a todos los estímulos y libre de contenidos inertes y estáticos. En resumen, mantener viva nuestra capacidad de sorpresa.