

LA PERCEPCIÓN
SUBJETIVA PERSONAL

Definición: La percepción subjetiva personal es la construcción psicológica, emocional y su manifestación fisiológica a través de la cual nos diferenciamos e identificamos a nosotros mismos de los demás y de la realidad objetiva. Es lo que llamamos nuestro “punto de vista personal”, nuestra particular manera de vernos a nosotros mismos y al mundo a nuestro alrededor.

Son “las gafas” que llevamos puestas a través de las cuales experimentamos la realidad a “nuestra” manera.

A diferencia de la percepción física básica integrada por los sentidos físicos, la percepción subjetiva personal es un añadido de origen externo y condicionado, es un factor variable según las circunstancias y el entorno.

Propósito: Su propósito es la adaptación al entorno, para entender su significado y detectar los patrones implícitos en él y sirve también como protección básica, defensa y auto-preservación, así como darnos un sentido de identidad de acuerdo al ambiente que nos rodea.

Historia:

Infancia: La creación de la percepción subjetiva personal, en tanto que protección, surge durante la infancia, nos ayuda a avanzar pese a las heridas emocionales, tanto de carencia como de invasión, que hayamos podido experimentar. Nos permite adaptarnos al entorno en el cual crecemos, ello es así porque la percepción es la “interfaz” que utilizamos en nuestra interacción con la realidad externa. Esta adaptación y desarrollo es un intento de obtener lo que necesitamos de nuestro entorno para crecer, lo cual conseguimos de forma más o menos exitosa dependiendo de las habilidades que desarrollemos y que llevemos de manera innata.

Edad pre-adulta: Durante esta etapa es cuando nuestra percepción subjetiva personal acaba de conformarse (a la par que lo hace nuestra estructura de creencias y condicionamientos básicos y avanzados) e inconscientemente nos decantaremos por una manera más o menos rígida de ver la realidad y reaccionar a ella utilizando un grupo de estrategias específicas para obtener lo que nos falta o evitar lo que nos duele, de acuerdo a nuestra historia personal y entorno. Durante esta etapa puede surgir a menudo un fuerte componente de rebeldía, pero esta rebeldía puede situarse en contraposición a lo que hemos vivido, al condicionamiento recibido, no es algo creativo y genuino por sí mismo, sino una reacción. Es un rechazo a lo experimentado en la fase anterior. Si bien es un paso importante, no es el último.

Edad adulta: En general a partir de la edad adulta estamos totalmente identificados con nuestra percepción subjetiva personal: pensamos que “la vida es así y yo soy así” (según los condicionamientos recibidos), y que eso es inmutable. Lo que puede ir cambiando es que nos quedemos con menos energía disponible ya que sostengamos complejos sistemas de percepción que sustituyan la realidad objetiva. Otra de sus características es que si no tomamos consciencia de nuestra percepción subjetiva personal nos “convertimos” en ella, o más bien nos identificamos plenamente con ella con el paso del tiempo y resulta cada vez más difícil tomar consciencia de ella, es decir verla por lo que es.

LA PERCEPCIÓN
SUBJETIVA PERSONAL

En esta etapa este “traje que nos hemos y nos han confeccionado” de manera inconsciente y automática, resulta conocido, cómodo, nos da una identidad, un “yo”, “quién creemos ser”, nos da una sensación de pertenencia y nos da sensación de seguridad y control.

Descripción: Podemos distinguir diferentes planos dentro de la percepción.

Los planos fisiológico, mental y emocional, se encuentran íntimamente entrelazados y se condicionan los unos a los otros, en un sentido y en el otro.

Plano fisiológico: nuestra percepción subjetiva tiene efectos sobre nuestra fisiología ya que ésta se acostumbra a un determinado equilibrio bio-químico fruto de la manera en la que percibimos las cosas y especialmente fruto de cómo actuamos a partir de estas percepciones que tenemos.

Plano mental: nuestra percepción subjetiva tiene como fundamentos, condicionamientos mentales acostumbrados a un determinado equilibrio en el uso de ciertos patrones de pensamiento, que pueden girar o no, entorno a creencias y cosmovisiones, los cuales determinan nuestra particular “visión del mundo” sustituyendo la verdad implícita en la realidad objetiva por esta cosmovisión

Plano emocional: El mundo de las emociones se ve claramente definido por la percepción subjetiva personal. Por ejemplo puede ser que un grupo de emociones este bien experimentarlo según la percepción subjetiva y otro grupo no.

Manifestación: Nuestra percepción subjetiva personal, en su “modo protección”, se manifiesta a través de roles arquetipos y estrategias. Que conforman nuestra manera de interactuar con nuestro entorno y con nosotros mismos. Está estructura es rígida y en general carece del lado creativo y voluble de la apertura y discernimiento que es el resultado de estar más alineado con la realidad objetiva. Cada uno de estos arquetipos puede contener unos cuantos roles y los roles, a su vez tienen un grupo de estrategias vinculadas. Entendemos por **estrategias, aquellos comportamientos dirigidos a obtener algo del entorno para nosotros mismos debido a circunstancias mentales, emocionales o físicas derivadas de material sub e inconsciente no resuelto.**

A lo largo de nuestras vidas, si no realizamos un sincero esfuerzo continuado de auto-conocimiento, podemos con relativa facilidad estar viviendo la vida a través de arquetipos condicionados que subyacen a las etapas de nuestra vida, orientando nuestras acciones, en vez de ser nosotros mismos los que en contacto con la realidad objetiva determinamos situación a situación los designios de nuestro proceder.

Cada uno de nosotros puede utilizar, si vive bajo la posesión de estos arquetipos, uno o varios roles en alguno o todos los ámbitos de su vida o utilizar uno u otro según el ámbito en el cual se está desarrollando, por ejemplo utilizar un rol de tirano en el trabajo, un rol de víctima en la familia y el de salvador con los amigos. (En posteriores clases serán abordados los roles en detalle).

LA PERCEPCIÓN
SUBJETIVA PERSONAL

Aspecto positivo de la percepción subjetiva personal: nos permite adaptarnos, nos da seguridad, nos ha permitido llegar hasta el día de hoy, nos da una sensación de identidad y es el vehículo personalizado principal mediante el cual tenemos acceso y contacto a la realidad objetiva interna y externa.

Aspecto negativo de la percepción subjetiva personal: si no es puesta en cuestión cuando está desactualizada, si no es revisada y desechada, nos impiden evolucionar, crecer y madurar. Es inconsciente, estamos fusionados con ella, limita nuestra vivencia de la realidad objetiva y lo más importante es que nos motiva a asumir que lo que creemos que es verdad es La Verdad, cuando solamente es una percepción distorsionada de La Verdad. Nos enquistamos en una determinada manera de funcionar y de relacionarnos, la vida se vuelve circular en vez de espiral, es decir repetimos una y otra vez las mismas historias y errores sin aprender de ellos.

Limita nuestra capacidad de respuesta a la realidad objetiva y a menudo nos limita en nuestra evolución hacia mayores cotas de sabiduría, libertad y creatividad.

Nos impide ser genuinamente LIBRES.

La paradoja final consiste en que, si bien la percepción subjetiva personal forma parte de la realidad objetiva interna del ser humano, al mismo tiempo, esta percepción altera el acceso a la realidad objetiva de la que es parte, pudiendo volverse una herramienta que desvirtúa, daña e induce a una constante interpretación de la realidad, en vez de a su experiencia directa.