

## ***Metapercepción y Consciencia***

Más allá de la percepción habitual está lo que denomino Metapercepción, la cual favorece un mayor grado de Consciencia de la circunstancia existencial que estamos viviendo en el *Aquí* y el *Ahora*.

La Metapercepción es un estado de consciencia que sirve como vehículo para una mayor expansión de Consciencia. Se va formando al tener un alto grado de Consciencia simultáneamente en lo que llamo Tres Radares Internos de Consciencia, mismos que menciono a continuación.

**La consciencia corporal.**- Nuestro cuerpo normalmente no sabe mentir. Por medio de diferentes sensaciones corporales nuestro cuerpo nos va diciendo infinidad de mensajes. Por ejemplo si tenemos hambre o sed, aunque en ambos casos se trata de ingerir algo, el mensaje corporal está diferenciado. Es muy diferente la sensación corporal de hambre a la de la sed. Menciono que *normalmente* nuestro cuerpo no sabe mentir porque a menos de que la persona haya padecido algún evento traumático en su vida, puede cambiar el mensaje real de la sensación corporal. Por ejemplo, si una persona fue objeto de algún tipo de abuso sexual, la persona puede resignificar un mensaje sobre un deseo sexual o erótico-afectivo por alguna otra necesidad distinta al significado del mensaje corporal real, pudiendo transformar el mensaje original por el mensaje de comer o algún otro comportamiento sin satisfacer su necesidad real.

**La consciencia emocional.**- De acuerdo con el sentimiento o la emoción que estemos teniendo vamos a ir construyendo un significado de lo que estemos percibiendo de la realidad, tanto de los estímulos de nuestro cuerpo como del mundo exterior. Por ejemplo, si estamos tristes o deprimidos y tenemos un dolor en una muela podemos expresar "sólo esto me faltaba que me pasara en este momento difícil de mi vida", en cambio si estamos contentos y entusiasmados, ante el mismo dolor en una muela podemos expresar "me daré tiempo para ver de inmediato al dentista y continuar con lo que estoy haciendo". También, si vemos una película con algún sentimiento desagradable como el estar triste o deprimido o enojado, me voy a fijar en ciertos aspectos de la película en contraposición a si estoy con sentimientos agradables como si estoy contento, alegre o feliz.

Además y muy importante, los sentimientos y emociones llevan dentro de sí mismos infinidad de mensajes como un manantial inagotable de sabiduría sobre las causas del sentimiento y lo que estamos necesitando en el presente y para el futuro. Cuando es un sentimiento gozoso nos dice que algo está bien y, en caso de un sentimiento no grato, también nos dice que algo necesitamos hacer para salir de ello. Asimismo, cuando un sentimiento o emoción se está manifestando en forma exacerbada corremos el riesgo de perturbar el nivel de nuestra claridad mental sobre su mensaje como en los casos de enamoramiento intenso, pánico, ira, entre otros. Por lo que es fundamental estar con el mayor grado de Consciencia posible sobre el grado de su intensidad y los riesgos en los que podemos estar al disminuir la claridad de nuestros pensamientos-acciones con estos sentimientos en situación exacerbada.

**La consciencia mental.**- Nuestros pensamientos están siendo cimentados y contruidos de acuerdo con los conocimientos que tengamos conforme a la educación recibida, la cultura a la que pertenezcamos, la sociedad con la que interactuamos, las costumbres y creencias que tengamos, etc. Por ello, expreso que es difícil pensar en una *verdad universal* y es más fácil hablar de una *verdad consensual* en el entorno o contexto de los integrantes de la comunidad concedora del tema que se esté expresando. Sería *verdadero* un pensamiento para los integrantes de esa comunidad y posiblemente *falso* para los integrantes de otra comunidad.

Me refiero como *Circunstancia existencial* de la persona a todo lo que le ha pasado en su historia, lo que está viviendo en el presente y lo que espera de su futuro. Esto, en todos los ámbitos de su vida: el familiar, el social, el de su salud y otros, todos ellos con sus influencias culturales.

A medida en que cada uno de los Tres Radars Internos de Consciencia se encuentre con mayor capacidad y armonía, se beneficiará directamente la capacidad de Metapercepción.

La Metapercepción es totalmente subjetiva e individual. Aunque dos personas estén observando un objeto o una situación en el mismo lugar y al mismo tiempo, tendrán una construcción de la idea de lo que están observando similar en algunos aspectos y diferente en otros conforme a su circunstancia existencial histórica y presente. La Metapercepción es única y verdadera para cada individuo. Cuando hay un alto grado de percepción similar de varios individuos sobre un objeto o situación, podremos expresar que es una verdad consensual.

La Metapercepción es impermanente.- Como consecuencia de que la circunstancia existencial de todos los individuos se va modificando a cada instante, también la Metapercepción es impermanente.

Un alto grado de Metapercepción propicia y fortalece la seguridad y la intuición de la persona consigo misma y en su interacción con el entorno que la rodea, al tener mayor claridad y Consciencia de lo que está viviendo, es como “estar más despierto”. También ayuda a las personas cuando se encuentran en un estado emocional de desamparo, negación, depresión y baja autoestima al tener mayor Consciencia de sus capacidades y limitaciones para actuar de la mejor manera posible, de acuerdo con su circunstancia.

Para facilitar acceder a la Metapercepción es necesario ir soltando conscientemente la soberbia y menosprecio hacia los demás, desapegarse lo más posible de las creencias y aprendizajes, mismas que van construyendo un *modelo de percepción individual* que a veces restringe la percepción hacia los demás y a sí mismo, tratar de mantenerse exclusivamente como un simple observador o testigo. En ocasiones las creencias petrifican y limitan la capacidad de mantener un alto grado de objetividad durante las observaciones y, en consecuencia, limitan llegar a una Metapercepción.

La Metapercepción ayuda a tener una mayor claridad de la diversidad y las características de las interacciones que se están teniendo entre los elementos existentes dentro del contexto en donde se está focalizando la atención. Es decir, fortalece la Consciencia de la forma dinámica de interactuar entre los elementos existentes en un contexto determinado.

La Metapercepción incrementa la capacidad de visualizar períodos de tiempos amplios por lo que podría decirse que tiene ciertas características de atemporalidad. Facilita el acrecentar la Consciencia de un presente, antecedido por un pasado y seguido de un futuro.

Durante los episodios difíciles de la vida, la Metapercepción ayuda a ir fluyendo con mayor grado de Consciencia para enfrentar y afrontar de la mejor manera posible, lo que está siendo inevitablemente vivir.

Para acceder a la Metapercepción se requiere de voluntad, intención y perseverancia para aumentar el grado de percepción simultánea de toda la circunstancia en la que se esté focalizando la atención. No es frecuente que la Metapercepción aparezca fortuitamente, ya que en la cultura que tenemos convivimos con infinidad de distractores de la Consciencia. El acceso a la Metapercepción podría parecer una paradoja, ya que puede ser difícil si se está disperso y es fácil si realmente se desea o se ejercita en la infinidad de oportunidades que se van presentando durante el *Ir Siendo* de la vida.

Una evidencia que podemos tener de que estamos accediendo a un mayor grado de Metapercepción, es que un mayor grado de Consciencia conlleva ineludiblemente una mayor empatía y compasión con la otredad y con uno mismo.