

intro PSICOLOGÍA



HACER CASO A LA *Intuición*

Se siente, se escucha, pero no se piensa. La intuición es rápida y precisa. Un regalo que muchas veces desperdiciamos para seguir nuestras lógicas y creencias.

Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *Miluca Sanz*

Vivimos situaciones y momentos de incertidumbre para los que nadie nos da una receta. Nuestra intuición y la decisión de cada momento nos salvan -o no- de un accidente o nos protegen de una influencia negativa. Con la intuición no entramos en el proceso de analizar, dudar, intelectualizar, cuestionar. Con ella hacemos una valoración rápida y precisa. Su sabiduría nos ofrece una verdadera guía, que a veces rechazamos por seguir nuestra lógica o nuestras creencias.

La intuición se siente, se escucha, no se piensa. Muchos de nuestros pensamientos son acerca del pasado, pero la intuición es siempre del momento presente. Cualquier proceso racional para tomar una decisión lleva tiempo y mucha energía del pensamiento. Las decisiones intuitivas son instantáneas y apenas necesitan energía. Seguir una intuición se denomina a veces hacer caso al corazón.

Esto nos lleva a preguntarnos: si la sabiduría de la intuición en el mismo corazón de nuestro ser es real... ¿por qué

no la escuchamos, y por qué no nos dejamos guiar por ella? Y cuando la escuchamos, ¿por qué no confiamos en ella fácilmente? La respuesta es sencilla: por nuestra programación racional material.

¿QUÉ VOZ ESCUCHA?

“La mente intuitiva es un regalo; la racional, un sirviente. Nuestra sociedad honra al sirviente y ha olvidado el regalo” (A. Einstein)

Escuchamos distintas voces: la voz de nuestro rol, de nuestra responsabilidad; las voces de nuestro pasado, de la opinión de otras personas; la voz de nuestros deseos insatisfechos, la de nuestra lógica racional, la voz de nuestros miedos y preocupaciones, y la voz de nuestra intuición. Disponemos de diferentes canales por los que funciona nuestra mente. Saltamos de un canal a otro sin centrarnos. Estamos dispersos en muchos temas. A veces nos hablan varias voces a la vez. ¿Cuál de ellas escuchamos? ¿Cómo decidimos?

Cuando reaccionamos con el piloto automático de nuestros hábitos y costumbres -quejas, rabia, resistencias, falta de aceptación, corrección...-, la intuición no funciona porque:

- Nos involucramos demasiado.
- Nos consideramos salvador del otro o de la situación.
- Intentamos arreglarlo y empeora.
- No mantenemos la claridad. Tomamos partido, perdemos la ecuanimidad.
- Hay demasiado ruido y movimiento en nuestro interior.

Estamos programados para creer que la vida es un viaje y un proceso lineal, racional y físico. Y que nuestro pensar debe guiarse y medirse con las teorías racionales de otros, sus fórmulas y modelos (educación). Así nos perdemos en el pensamiento y negamos nuestro acceso a la sabiduría interna, que reside en nuestro corazón.

Al ahogar la voz interior con la cháchara mental y racional, anulamos los sentimientos sutiles y tapamos la luz guía y sabia de nuestro corazón, lo que en otras palabras denominamos la voz



*“Es importante diferenciar entre impulso,
influido por emociones pasajeras, e intuición,
que surge de la sabiduría interior”*

de la intuición. Entonces, o no escuchamos la intuición, la ignoramos, o la pasamos de largo. Como resultado se percibe falta de sabiduría en nuestro mundo actual, carencia de amor real en nuestras relaciones y a menudo vivimos unas vidas diseñadas utilitariamente, sin que nuestra alma esté en ellas, son funcionales y sin la chispa de la alegría y del disfrute diario.

MENTE Y CORAZÓN

“La intuición personal es el instrumento para interpretar los mensajes que nos manda la vida” (Eric Rolf)

Es importante saber diferenciar entre un impulso y una intuición. El impulso puede estar influido por hábitos, deseos o emociones pasajeras. La intuición surge de la sabiduría interior. Pocos han desarrollado esta facultad intuitiva. Nuestra educación está casi totalmente enfocada en la memoria, procesos de la razón y estructuras de racionalidad. A nivel mental, esto comporta mucho ruido. Una mente que piensa constantemente es una mente ruidosa, distraída y es incapaz de escuchar y de percibir los sentimientos del corazón. Esta estimulación mental puede convertirse fácilmente en una adicción.

Es necesario alinear razón e intuición, mente y corazón, para reajustar las energías dispersas, despertar nuestro poder interior y centrarnos. Meditando sintonizamos con el centro de nuestro ser. La meditación nos ayuda a crear el hábito de responder desde la serenidad siendo conscientes y desactivando el piloto automático.

La intuición es un canal directo de comunicación con el interior. Proviene del corazón del ser. Es la capacidad que tenemos de saber algo sin una base lógica. Sabes algo sin saber cómo lo sabes, lo intuyes y aciertas. Nos abre un nuevo canal de información que nos permite estar más en contacto con nuestro ser y con todo lo que nos rodea.

Ha tenido una experiencia intuitiva cuando ha accedido a una información que no es “suya”, es decir, cuando sabe

algo que nunca ha aprendido, descubierto, experimentado o vivido conscientemente y, al parecer, esa información es correcta. Lo que frena su expresión es la cabeza, la parte lógica y racional. Nuestra lógica es limitada. Intentamos ir en línea recta, cuando las únicas líneas rectas que existen en el universo son las que ha creado el hombre.

Las creencias limitadoras, como por ejemplo: “no puedo”, “no cambiaré”, “es imposible”, bloquean y no permiten escuchar su intuición. Tendemos a negar nuestras posibilidades y a limitar nuestro potencial. En un mundo donde aprendemos a tapar, esconder, proteger, defender y atacar, construimos barreras a nuestro alrededor y en nosotros mismos de forma que nuestro sentido intuitivo tiene más dificultades para realizar su trabajo.

El verdadero significado de *intuición* es “tutora interna”, es nuestra mentora y nuestra guía. Utilizamos la intuición para acceder a un nivel de conciencia diferente del que mantiene el problema. Nuestra intuición es clave para nuestra creatividad.

A la capacidad de utilizar y entender el idioma creativo interior la llamamos intuición. Una intuición segura y que se manifieste al menos con relativa frecuencia implica y presupone un sólido desarrollo intelectual y espiritual, así como madurez e inteligencia emocional. De lo contrario, puede divagar hasta la región de la fantasía.

Llegar a ser realmente intuitivo es el resultado de un largo y persistente esfuerzo evolutivo que presupone un gran desarrollo personal, espiritual, mental, intelectual y emocional previo. Estar en espacios no habituales favorece escuchar la intuición. En esos espacios no hay rótulos, estás fuera de la rutina y en una ruta que no has transitado antes.

Una intuición, si la sigues, en cuanto aparece es suave. Si la reprimes, cuando por fin se expresa puede aparecer en forma de impulso apasionado, compulsivo e incluso puede llegar a ser destructivo. No hacer caso a las intuiciones es como ponerse de espaldas a la vida. ●

**ESCUCHAR EL
SILENCIO**

1. MÚSICA

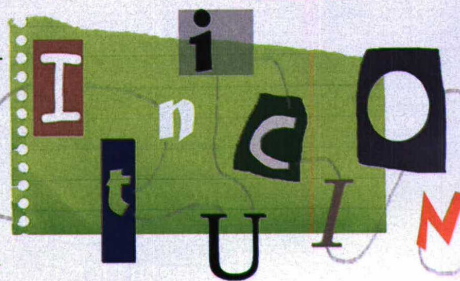
– ‘The Köln concert’, de Keith Jarrett.

2. LIBROS

– ‘El silencio habla’, de Eckhart Tolle.
– ‘La sociedad literaria y el pastel de piel de patata de Guernsey’, de Mary Ann Shaffer & Annie Barrows. La protagonista se guía por la intuición.

3. PELÍCULAS

– ‘Amélie’, de Jean-Pierre Jeunet.
– ‘Chocolat’, de Lasse Hallström.
– ‘Como agua para chocolate’, de Alfonso Arau.



La fuerza del creador

La intuición es la fuerza del pionero, la inspiración del genio y del creador. Una enorme lista de las mayores figuras de la historia de la humanidad dejó expresamente confirmado que la intuición fue la luz inspiradora que les abrió el camino para lo más importante de sus obras. Inventores, científicos, emprendedores e investigadores nos explican cómo han llegado a sus mejores decisiones y mayores inspiraciones intuitivamente, mientras estaban en un lugar relajado. En un entorno en el que la mente ruidosa, generadora de dudas, está lo suficientemente calmada como para permitirle escuchar esa voz y sentirla en el corazón. Solo entonces el ego se aparta y, al hacerlo, abre camino a la intuición, la mensajera de nuestra consciencia.