Na czym polega otwartość umysłu?

Otwartość jest jedną z najlepszych podstawowych umiejętności poznawczych meta poznania, jest częścią procesów zwanych funkcjami wykonawczymi, kluczowych dla sukcesu i rozwoju zarówno w szkole, jak i w życiu, które pozwalają sformułować cele, opracować i wdrożyć plan, monitorować i poprawiać nasze działania na podstawie wyników.

Elastyczność psychiczna łączy się z płynną inteligencją. Prawidłowa otwartość umysłu pozwala nam rozważyć inne przekonania, inne wartości, idee lub sposoby myślenia, pomagając nam zrozumieć punkt widzenia innych, doceniając inne opcje poza naszą. Dlatego też elastyczność umysłowa ściśle łączy się z empatią i naszym sposobem interakcji społecznej.

Możesz dostać wszystkie najlepsze rady na świecie, najlepsze techniki i metody, mogą Cię zasypywać możliwości, możesz czytać o niesamowitych koncepcjach, które niezawodnie działają od tysięcy lat, możesz dostać nielimitowane niczym szanse, narzędzia i strategie do tego, żeby coś zmienić w swoim życiu. Możesz słuchać w nieskończoność o medytacji, kreowaniu wizji dla siebie, wyznaczaniu celów, wolności która przychodzi z dyscypliną, niezależności którą umożliwia krytyczne myślenie i niczego z tym nie zrobić, nie używać tych rzeczy z prostego powodu – z powodu braku otwartości. Bez otwartości umysłu nie ma rozwoju, ale prawie nikt nie postrzega tego, jako przeszkody na drodze do rozwoju, a wszystko się przecież od tego zaczyna. Nie widzisz własnego braku otwartości, ta przeszkoda jest dla Ciebie niewidzialna.

Bez otwartości, Twoje możliwości zostaną na tym samym poziomie, na którym są od dawna. Przez zamknięty umysł możesz nigdy nie poznać innego sposobu rozwiązania swojego problemu albo dojścia do swojego celu, a nawet jak poznasz ten inny sposób - nie spróbujesz. Na pewno też zdarzyło Ci się zderzyć ze ścianą zamkniętych umysłów innych ludzi. Twoich przyjaciół, znajomych czy rodziny i nie było to raczej wspierające.

Otwarty umysł oznacza zdolność do chłonięcia nowych idei i pomysłów, bycie elastycznym, adaptowanie na swoje potrzeby nowych doświadczeń, bycie otwartym na nie. Oznacza umiejętność bawienia się ideami, odmiennymi punktami widzenia, gotowość przyjęcia, wysłuchania czegoś, nawet jeżeli to jest coś, co Cię nie do końca przekonuje, albo zupełnie tego nie akceptujesz. Czyli zamiast odrzucania tego automatycznie i uznania tego za bezsensowne i niesłuszne, przynajmniej próbujesz zrozumieć. Zastanowić się, czy nie ma w tym przypadkiem jakiegoś sensu, bo skoro istnieje taki pogląd to pewnie na jakiejś podstawie powstał, coś w tym może jest. Otwartość polega na tym, że mimo, że niektóre rzeczy mogą wywoływać w Tobie silne emocje, to Ty pomimo tych emocji jesteś w stanie tego wysłuchać i starasz się zrozumieć. To jest możliwe tylko wtedy, kiedy rzeczywiście jesteś szczerze ciekawy, zainteresowany i elastyczny w stosunku do tego, co do Ciebie dociera. Zamiast bycia twardo przekonanym, o tym, że Ty już wszystko wiesz na ten temat najlepiej, kiedy w rzeczywistości nie wiesz, bo nawet nie słuchasz argumentów. Właśnie to jest też zdolność

uważnego słuchania ludzi bez poczucia bycia zagrożonym albo obrażonym ich pomysłami albo opiniami. Są ludzie, którzy naprawdę się obrażają, kiedy słyszą przeciwną opinię do swojej i nie mogą uwierzyć, jak to jest możliwe, że możesz mieć odmienną opinię i w dodatku wierzyć w to, co mówisz. Człowiek z otwartym umysłem potrafi słuchać, żeby zrozumieć skąd taka opinia się w ogóle wzięła i nie oceniać jej jako niewłaściwej tylko dlatego, że jest inna od jego opinii.

Zastanów się jakie uwalniające jest to, że można się nie zdenerwować, nie zezłościć nie być urażonym albo obrażonym niezależnie od tego, jak absurdalną opinię ktoś wygłosi. A nawet więcej, być zdolnym do zobaczenia w tym jakiegoś sensu, nawet jeżeli zupełnie się z tą opinią nie zgadzasz. To sprawia, że stajesz się niezależny od opinii innych ludzi, bo one przestają budzić w Tobie gwałtowne reakcje i emocje, co umożliwia Ci zastanowienie się na spokojnie nad innym niż Twój punktem widzenia. Zachowujesz swoją tożsamość i możesz używać korzyści jakie przynosi różnorodność. Otwartość umysłu to jest coś więcej niż tolerancja, to jest użycie tolerancji na własną korzyść.

Twój mózg selekcjonuje fakty pod kątem potwierdzania tego w co już wierzysz, a nie w celu weryfikacji tego, czy to jest prawdziwe czy nie. Otwarty umysł to nie jest coś co przychodzi nam naturalnie. Nawet nasz mózg jest przeciwko nam tutaj i sprawia, że utrzymanie otwartości wymaga sporej świadomości. Problem polega na tym, że nasz mózg za kulisami selekcjonuje informacje w sposób, który prowadzi do zniekształcenia rzeczywistości. Wybiera informacje, które potwierdzają to, w co już wierzysz i odrzuca te, które są przeciwne. To się dzieje podświadomie, nawet tego nie zauważasz. Czyli chodzi o tendencje do szukania faktów, które potwierdzają opinię, w którą już teraz wierzysz, a nie faktów, które pozwoliłyby ją realnie zweryfikować i sprawdzić, czy jest prawdziwa czy fałszywa. To, że naturalnie odrzucamy wszystko, co nie potwierdza tego w co wierzymy, wiele wyjaśnia w związku z naszą otwartością, a raczej jej brakiem. To ma realne konsekwencje w życiu. Dobrze to widać na przykład na różnych demonstracjach. Nie można się zrozumieć. Każda strona ma swoje racje, każda broni ich zawzięcie i nikt nikogo nie słucha, chyba że wyłapie jakiś argument, który mógłby wykorzystać na swoją korzyść przeciwko drugiej stronie.

Twój mózg skanuje dane. W dodatku za każdym razem kiedy znajdujesz informacje, które potwierdzają Twój punkt widzenia, a znajdujesz je ciągle, bo tak je selekcjonujesz, to coraz bardziej wzmacnia Twoją pewność, co do słuszności tego punktu widzenia. Dlatego tak ciężko utrzymać otwartość umysłu w późnym wieku.

Pomyśl jak to limituje możliwości uczenia się i rozwoju. Kiedy patrzysz przez filtr, który wyłapuje tylko fakty potwierdzające to, co już w tej chwili wiesz, to jakim cudem ma się tam dostać coś zupełnie nowego i innego? Jak bez otwartości na nowe rzeczy można się rozwijać? Skoro myślisz, że już wszystko wiesz, nie podejmiesz żadnego wysiłku, żeby sprawdzić, czy to co myślisz i to w co wierzysz, jest prawdą czy nie. Uważasz, że tak jest i koniec. Nie ma tu miejsca na kwestionowanie, zastanawianie się na jakieś wątpliwości.

Ludzie, którzy mają się za najbardziej otwartych na świecie w rzeczywistości często są najbardziej zamknięci. Jak to jest możliwe? Nawet nie bierzemy pod uwagę tego mechanizmu, jest dla nas kompletnie niewidzialny, a ma ogromny wpływ na nasze życie. Na to jak postrzegamy rzeczywistość i siebie, jak postrzegamy nasze możliwości rozwoju.

Oprócz tego, że uważamy siebie za wyjątkowo otwartych, to innych uważamy za strasznie ograniczonych. Tyle, że ci inni mają po prostu inaczej ustawiony filtr, który selekcjonuje informacje, które z kolei potwierdzają ich punkt widzenia. To działa w dwie strony, czyli inni uważają, że to Ty jesteś ograniczony z tego samego powodu z którego Ty uważasz, że oni są ograniczeni. Właśnie dlatego tak trudno jest czasem wyjaśnić komuś swój punkt widzenia. Ty myślisz, że masz rację, a ten ktoś myśli, że to on ma rację i w sumie obaj macie racje i obaj się mylicie w tym samym czasie. Brakuje wspólnego gruntu porozumienia, gotowości słuchania i zrozumienia tego, co ma do powiedzenia druga osoba. Nie ma tu na to przestrzeni.

Prawdziwym testem na otwartość umysłu jest np. to czy potrafisz rzeczywiście posłuchać kogoś, kto ma dokładnie przeciwną opinię do Twojej. Najlepiej żeby to była opinia na jakiś kontrowersyjny temat związany z eutanazją, aborcją, polityką albo religią. Bez próby przekonania tej osoby na siłę do Twojego zdania i Twoich wartości. Zamiast tego z prawdziwą chęcią zrozumienia drugiej strony i tego skąd u niej taka opinia się wzięła.

To jest naprawdę prawdziwy test, dlatego, że w kwestiach ideologicznych, kontrowersyjnych tematów, które są rajem efektu potwierdzenia, prawie każdy jest w 100% przekonany, co do słuszności tego w co wierzy i będzie wkładał masę energii, żeby bronić swojego zdania i przekonać do niego innych. Tak wygląda zamknięcie, nikt tutaj nikogo nie słucha. Rzadko ktokolwiek zmienia zdanie w tych sprawach. Większość ludzi ma tak sztywne podejście do tego i tak jest przekonana o racji swojej w związku z tymi tematami, że nawet nie chce słyszeć innej opinii, co dopiero próbować zrozumieć, to już w ogóle nie wchodzi w grę. Rozmowa przez to jest niemożliwa.

Klasyczny przykład takiego skrajnego konfliktu widać u ludzi bardzo religijnych i naukowców. Jedni wierzą, że to czego nie można udowodnić nie istnieje. Drudzy odwrotnie - uważają, że to, że czegoś nie widać, to nie znaczy, że tego nie ma. Obie strony przez swoją zatwardziałość w poglądach są do siebie bardziej podobne, niż by chciały i niż im się wydaje, ale nie zdają sobie z tego sprawy i wzajemnie oskarżają się o to, że niczego nie pojmują przez swoje ograniczone myślenie. Przez to ślepną na korzyści wynikające z nauki i korzyści wynikając z religii. Nie są w stanie zobaczyć przeciwnego bieguna, bo skupieni są na udowodnieniu słuszności swoich przekonań i szukaniu dowodów na to, że to oni mają rację. I tak w kółko. Królestwem efektu potwierdzenia są też media. Wystarczy włączyć jakiekolwiek wiadomości, żeby zobaczyć jak jedna partia używa jednego zestawu argumentów, które potwierdzają jej tezę. Druga partia drugiego zestawu argumentów, które z kolei potwierdzają jej tezę. W sumie obie mają rację i obie jej nie mają. Nikt nie wydaje się zainteresowany tym, żeby połączyć to wszystko i wysnuć jakiś sensowny wniosek. Nie tylko partie są stronnicze. W

mediach przy dobieraniu materiałów, układaniu kolejności materiałów, dobieraniu tematów też działa efekt potwierdzenia. Czyli dane media dobierają materiały pod kątem własnej linii ideologicznej. To zjawisko jest wszędzie i brak świadomości tego i skutków tego błędu naprawdę wpływa nie tylko na życie jednostek, ale też społeczeństwa i nie pomaga we wzajemnym zrozumieniu.

Beata Spychała - Kulma

*artykuł napisany na podstawie tekstu Magdy Adamczyk, zachęcam do przeczytania całości

https://selfmastery.pl/po-co-i-jak-rozwijac-otwartosc-umyslu