

Tres Radares Internos de Consciencia

Denomino como *Radares Internos de Consciencia* a los mensajes que constantemente nos mandan diferentes ámbitos internos potencialmente generadores de Consciencia que tenemos los seres humanos:

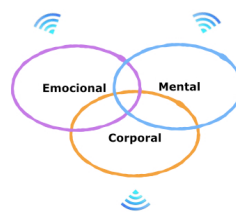
Nuestro cuerpo.- Nuestro cuerpo normalmente no sabe mentir. Por medio de diferentes sensaciones corporales nuestro cuerpo nos va diciendo infinidad de mensajes. Por ejemplo si tenemos hambre o sed, aunque en ambos casos se trata de ingerir algo, el mensaje corporal está diferenciado. Es muy diferente 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.

Nuestras emociones.- De acuerdo al sentimiento o 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 o... me voy a fijar en ciertos aspectos de la película en contraposición a si estoy con sentimientos agradables como si estoy contento, alegre, feliz, etc.

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 grado de nuestra claridad mental sobre su mensaje como en los casos de enamoramiento intenso, pánico, ira, etc. 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.

Nuestra mente.- Nuestros pensamientos están siendo cimentados y contruidos de acuerdo a 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 conocedora del tema que se esté expresando y sería *verdadero* un pensamiento para los integrantes de esa comunidad y posiblemente *falso* para los integrantes de otra comunidad.

Radares Internos de Consciencia



Por Humberto Payno

Es de utilidad fortalecer la Consciencia en la correlación que en un momento dado están teniendo estos tres *Radares Internos de la Consciencia*. Me refiero a estar consciente del nombre del sentimiento o sentimientos que estamos teniendo y su influencia en la construcción de la percepción y significado sobre lo que estamos asumiendo. De ser posible ¿cómo se está expresando este sentimiento en nuestra sensación corporal? y ¿cuál o cuáles pensamientos están generando este sentimiento? y antes de actuar, **indagar** si el pensamiento o juicio que estamos construyendo ¿en qué grado es falso o verdadero?. A veces el inicio del proceso de generación de esta Consciencia integral se puede dar por la sensación física, o por un pensamiento o por un sentimiento. Si ponemos atención, siempre estarán presentes y correlacionados estos tres ámbitos de la Consciencia expresándose simultáneamente.

Por lo brevemente expuesto, pienso es fundamental tratar de escuchar los mensajes de estos tres *Radares Internos de Consciencia* y su interacción simultánea, principalmente en los momentos importantes de la vida, tanto durante los eventos desagradables como en los sucesos placenteros con la intención de poder estar con un mayor grado de Consciencia en el *Presente* o en el *Aquí y Ahora* para poder tomar mejores decisiones-acciones con mayor capacidad de responsabilización consciente y satisfactoria durante nuestro *Ir Siendo* en la vida.