

Las Creencias son como el aire



Con anterioridad al nacimiento existen Creencias como también existe el aire antes de nacer. En el proceso de nacimiento, empezamos a inhalar aire con diversos compuestos que nos permiten vivir. El aire que inhalamos contiene elementos que nos benefician como el Oxígeno y otros que nos perjudican tales como algunos contaminantes, entre ellos el monóxido de carbono y diversas partículas suspendidas que producen los vehículos impulsados por gasolina y entre otros, los generados por diversas industrias.

Al inhalar absorbemos simultáneamente elementos que nos ayudan a vivir con buena calidad de vida y otros que nos perjudican, a veces, intoxicándonos al grado de poder matarnos. Algo similar acontece con las Creencias. Al nacer ya existen infinidad de Creencias desde la prehistoria y a lo largo y ancho del planeta. En todas las culturas las Creencias han ido acompañando durante las infinitas formas de interacción entre los seres humanos. Por lo que podremos aseverar, que las Creencias se están transformando permanentemente en cada comunidad y por consecuencia, también se van transformando en cada individuo de la comunidad a lo largo de su vida.

Hay Creencias que nos ayudan a convivir en armonía con el entorno y con nosotros mismos. Otras, podríamos decir que son tóxicas y perturban nuestra sana existencia y las interacciones con los demás o como a veces digo con la *otredad*, es decir, con todo aquello que no es uno mismo. Las Creencias tóxicas, pueden llegar al grado de provocar una muerte prematura al llevarlas a la acción.

El aire que existe en un cierto lugar, todos los que nos encontramos ahí lo inhalamos y lo exhalamos. Las demás personas que se encuentran en ese lugar, también lo inhalan y lo exhalan. Todos los que estamos ahí presentes lo estamos inhalando simultáneamente. Un ejemplo claro de esta situación es cuando en un espacio no demasiado grande, una persona está fumando un puro y prácticamente todas las personas que ahí se encuentran percibirán el aroma del puro. En forma similar, en una familia o en una comunidad grande o pequeña, todas las Creencias que están incidiendo en las diversas interacciones entre los individuos que la integran, van repercutiendo en todos los individuos, además, se van modificando con la incorporación de las Creencias que cada individuo vaya transformando con las Creencias cambiantes de las comunidades externas y con las reflexiones internas que vaya haciendo de su propia existencia a lo largo de su vida.

Durante las interacciones humanas inevitablemente se van transmitiendo Creencias, posturas filosóficas, valores, costumbres, hábitos comportamentales, estilos de vida, formas de convivencia, entre otras Creencias. Muchas ayudan y otras perjudican. Por lo que es muy importante poder tener un alto grado de Consciencia en la intención y en los contenidos de lo que se está comunicando con el otro, ya sea en un diálogo o en forma familiar o grupal o global. En estas interacciones también se asemeja el comportamiento de las Creencias con el aire. Por ejemplo, cuando se da una Reanimación Cardiopulmonar y Cerebral (RCP), en la parte del procedimiento en que se da respiración de boca a boca, la persona que está exhalando lleva en este aire espirado alrededor de un 18% de oxígeno que va a ayudar a la persona en proceso de reanimación a mantener una cantidad de oxígeno en su cuerpo que le permita estar con mayores posibilidades de sobrevivencia. El aire del medio ambiente contiene normalmente alrededor de un 21%. También, durante este procedimiento de reanimación, en la exhalación se están transmitiendo algunos elementos no sanos, pero, el beneficio del oxígeno es mayor a los perjuicios de los otros elementos. Aquí también sirve la Consciencia para evaluar los valores con relación a los metavalores. El preservar vida en este caso, es un valor mayor al de los contaminantes que pudiera haber durante la espiración. Ante la frecuente incertidumbre durante los procesos de evaluación de las Creencias en otros contextos, puede ayudar el modelo que denominé *Ontología de la Congruencia* en el cual incorporo siete elementos que interactúan en la Congruencia. Se puede localizar en:

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/modelos-psicoterapeuticos/26-ontologia-de-la-congruencia>

Asimismo, las Creencias van acompañadas de contenidos emocionales. A veces las emociones generan Creencias y también las Creencias generan emociones o sentimientos. Las Creencias y las emociones en un individuo también tienen una interacción en su cuerpo, a su vez el cuerpo incide en las Creencias. Con relación a estas interacciones, se puede profundizar un poco más en el texto que denominé *Tres Radares Internos de Consciencia*. Se puede encontrar en:

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/modelos-psicoterapeuticos/27-tres-radares-internos-de-consciencia>

Un comportamiento natural de los seres humanos a lo largo de la vida es que permanentemente estamos haciendo juicios de lo que percibimos del entorno y también de uno mismo. Es inevitable el juzgar. El juzgar es una forma de ir construyendo nuestra experiencia de vida a lo largo de toda la vida. De esta manera también vamos construyendo y actualizando nuestras Creencias. Afortunadamente, no siempre los juicios que hacemos son correctos o totalmente correctos, lo cual nos posibilita ir creciendo y modificando nuestras Creencias siempre y cuando nos demos la oportunidad de verificar con el otro o donde corresponda, si el juicio que estoy haciendo sobre algo externo o interno qué tan cierto o falso está siendo. A veces expreso sobre estos juicios sin verificar como “*el cuento que me cuento*”. Se puede ahondar un poco más sobre lo importante de ir verificando los juicios naturales que nos vamos haciendo en:

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/modelos-psicoterapeuticos/33-la-imposible-peticion-no-me-juzgues>

Las Creencias inciden directamente en la construcción de la percepción de lo que estamos viviendo.

Psict. Humberto Payno
www.humbertopayno.com
<https://twitter.com/humbertoPayno.com>