

Tu Verdadera Naturaleza

Pienso que algunas de las preguntas que los seres humanos nos hemos venido haciendo a lo largo de los tiempos son: ¿Qué somos?, ¿Quiénes somos?, ¿Qué es lo que realmente es de uno?, ¿Qué tanto mis pensamientos, mis sentimientos y valores son originados por mí o son determinados o influenciados por mi entorno? Dentro de este tipo de interrogantes también se desprende el cuestionamiento sobre ¿Cuál es mi Verdadera Naturaleza como ser humano, como ser único y como ser social interactuando en diversas comunidades?

Sobre estas interrogantes, entre otras, son temas que a lo largo de mi vida han venido siendo de mi interés de investigación, observación y aprendizaje en diferentes ámbitos. Por ejemplo en talleres, en lecturas, en diplomados, en congresos y principalmente en mi campo profesional como psicoterapeuta.

Al estar trabajando con una persona durante una sesión de psicoterapia individual, la persona tenía cierto grado de duda sobre como responder ante una situación delicada de su vida. Después de procesar parte de sus inquietudes y percibiendo su gran sabiduría como un ser en permanente transformación, con un interés formal y estructurado para expandir su Consciencia, le expresé algo similar a lo que escribí en el siguiente Tweet:

@HumbertoPayno: Tu Verdadera Naturaleza es maravillosa al igual que la de todos los seres humanos. Si actúas desde tu Verdadera Naturaleza harás maravillas.

Al publicar este tweet, una amiga me hizo la siguiente pregunta: ¿Cómo descubrir nuestra verdadera naturaleza? Por lo que le expresé lo siguiente esperando también pueda ser de utilidad a quien esté leyendo este texto:

“Se han hecho muchas disertaciones sobre qué se entiende por la Verdadera Naturaleza del ser humano y también sobre el cómo descubrirla.

Con relación a qué se entiende por la Verdadera Naturaleza del ser humano, trataré de explicarte en forma breve, desde mi percepción y evidentemente un tanto teórica y utópica: Sería la parte esencial de un ser humano sin las contaminaciones de los diferentes paradigmas aprendidos de sus contextos socioculturales y experiencias traumáticas que van permeando y limitando la expresión e identidad de su Ser a lo largo de su vida. Mismas que van influyendo en su forma de pensar, actuar y sentir. Algo utópico.

Acerca de ¿Cómo descubrir nuestra Verdadera Naturaleza? Habría que ir reconociendo todas aquellas influencias y experiencias traumáticas que hemos ido asimilando en forma inconsciente o con un bajo grado de Consciencia a lo largo de la vida. Simultáneamente y desde el paradigma de que parte de nuestra esencia como "seres sintientes" o seres vivos, es tender hacia un mayor grado de armonía vital como lo hacen las células, tejidos, órganos de nuestro cuerpo, ir descubriendo con el mayor grado de Consciencia posible, todo aquello que pueda ir fortaleciendo nuestra armonía como seres individuales y al mismo tiempo seres sociales, de lo que pueda ir perturbando y erosionando nuestra armonía esencial.

La Naturaleza es una gran Maestra si observamos su comportamiento, como se puede ver en este árbol de Moringa del siguiente video. De los “descalabros” en la vida se pueden desarrollar muchas fortalezas:

<https://www.youtube.com/watch?v=CUjHeRcJDHg>

Un ejemplo que nos puede facilitar la comprensión de nuestra Verdadera Naturaleza puede ser a partir de la observación de lo que acontece en nuestro cuerpo cuando ingerimos algún alimento en el que una parte de ese alimento viene contaminado con alguna bacteria no saludable a nuestro organismo. Focalizando la atención en principio a nuestro Sistema Digestivo y a nuestro Sistema Inmunológico, podremos observar que desde sus respectivas naturalezas, buscarán con la mayor armonía factible y en forma simultánea el digerir y asimilar todos los nutrientes posibles, destruir las bacterias tóxicas y eliminar todo aquello que no es necesario para nuestra salud, crecimiento y mantener nuestra calidad de vida. Expulsando todo lo inservible a través de las heces, la orina entre otras formas.

Algo similar acontece a nivel psicológico durante la infinidad de interacciones que vamos teniendo con nosotros mismos y con otras personas en nuestros respectivos entornos ante circunstancias y experiencias nutricias, no tan nutricias y las que francamente tienen un alto grado de toxicidad o llegando a ser "experiencias traumáticas". Todo esto, durante el *Ir Siendo* de nuestras vidas.

Para facilitar este proceso, existen infinidad de alternativas como las múltiples formas de meditación, los diálogos nutritivos, lecturas, procesos de psicoterapia, entre muchas otras. También te y les comparto un modelo que puede ayudar el cual denominé "Ontología de la Congruencia". Este modelo incorpora siete elementos en la Congruencia y se puede ver en detalle en formato PDF en:

<https://www.humbertopayno.com/pdf/Ontologia-de-la-Congruencia.pdf>

Espero haber respondido un poco tu pregunta y también haber podido generarte nuevas dudas e inquietudes."

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

Puedes ver algunas reflexiones sobre el comportamiento humano que escribo en:
<https://twitter.com/HumbertoPayno>
@HumbertoPayno