



# Creencias Sistémicas

Se entiende por **creencia sistémica** a la interacción de existe entre las tres grandes fuerzas que entiende la psique y a los campos de influencia que las componen, capaces todos de abordar las circunstancias o experiencias humanas. Creer es poner en marcha un mecanismo autónomo que conecta con la realidad que se vive, estos mecanismos son la mente pensante, la actitud operante o la emoción sintiente.

Cada persona llega a la vida con una determinada herencia genética, fisiológica, familiar y social y afronta aprendizajes que gestiona de manera formativa y organizacional, para ello, utiliza emociones, acciones y pensamientos, herramientas que utiliza para experimentar la vida y procesarla, adaptarse y sobrevivir. En esto, las creencias sistémicas juegan un papel muy importante dada nuestra condición pensante, las necesitamos para ordenarnos, para posicionarnos, para el trato con los demás y para equilibrarnos y vivir en armonía, parte de todo ese bagaje está íntimamente relacionado con lo que se cree, con lo que se siente y con lo que se hace a distintos niveles de profundidad.

La creencia sistémica es la conjugación de una actitud, un sentimiento y un pensamiento alineado; una forma de estar en el mundo que, junto con otras influencias, pueden explicar comportamientos frente a estímulos variados, como las decisiones que se toman, el impulso que lleva a la acción, la definición del mundo, de uno mismo y el sentido de la vida.

Así como en el ser humano las creencias se insertan en edades tempranas y se mantienen inmutables en su forma y base, frente a las contradicciones causadas por la lógica, el aprendizaje, el tiempo y la experiencia, así también la influencia de un entorno, tanto físico como no, interviene y afecta de forma directa a la respuesta de dichas creencias. Una creencia es un desarrollo de asociaciones implícitas que crean de un individuo un ser único, sin embargo, las sociedades también anidan creencias colectivas, que se acunan en los patrones de conducta, de pensamientos y de



sentimientos grupales de igual forma afectados por los campos de influencias. En ambos casos, se adquieren a través de procesos de enseñanza entrelazados, se construyen en formatos de interacción, son producto de la construcción de la idea de la vida, del ser humano, y ayudan a recordar, intuir e interpretar. Por lo tanto, se derivan de una experiencia conductual, cognitiva y emocional, y constituye la disposición del sujeto a entender su vida y su entorno de una manera vinculada.

Crear es darle la oportunidad a un pensamiento o a una idea a que sea real y verdadera, de la misma manera es darle la oportunidad a una emoción a que sea la información y el vínculo que se establece con un estímulo, y de igual forma es darle la oportunidad a una actitud a que apruebe todo lo anterior como cierto. Con todo, cabe incluir que no solamente dichos procesos soportan el peso del comportamiento humano, existen diversos factores por los cuales estos tres movimientos resultan ser como son. La creencia, con sus tres caras, se sostiene dentro de la psicología de cualquier persona y forman parte de ella de la misma manera que los rasgos de carácter, hábitos, etc. Pensar en el concepto de creencia sistémica debe suponer darle cabida a la trilogía de sus componentes y a sus campos de influencias, sin exclusión de ninguno, porque como ya se irá viendo, no es posible la manifestación de un elemento sin el otro. La creencia sistémica se convierte como tal, cuando la persona consigue con la coherencia de todas las opciones, establecer la comunicación con su yo más íntimo y alinear sus necesidades haciéndolas posibles. La coherencia es encontrar la conexión y punto de unión entre lo que se piensa, lo que se hace y lo que se dice en una experiencia concreta (una vida entera, una conversación con un amigo, un momento de creatividad...), respecto a las condiciones del entorno afectado (la casa donde se vive la experiencia, la ciudad, la ropa que se viste en ese momento, las condiciones atmosféricas...). Es coincidir para encontrar la certeza última, la seguridad de lo que se consigue, la verdad que dará respaldo a lo que sigue, etc.

La persona no se relaciona con la realidad sino con la representación mental que se hace de ella y para ello necesita la protección de su parte emocional, la única que se comunica con el entorno al que se hace mención. La realidad



se expresa mediante el grado de seguridad que el sujeto tiene sobre ella, en ella se acciona, se hace y se materializa lo que se cree, sin embargo, gran parte de todo lo que se cree tan verdadero está alimentado por múltiples factores en resonancia llegados del exterior de la persona. Pueden ser, por ejemplo, ideas ya asumidas por el entorno social y cultural, que de forma consciente o inconsciente han sido recibidas de los padres, estos de los suyos y así sucesivamente, ajustándose un legado que pasa de generación tras generación con el simple propósito de evolucionar al individuo y en consecuencia al colectivo: lo que se ha podido hacer y lo que no y lo que queda irresuelto, la historia de la familia y sus orígenes, la historia de la nación, etc. Las personas asumen en su mejora las creencias transmitidas para adoptarlas como la primera base de un desarrollo que siempre está en movimiento y que, su fin último es la transformación. Ortega y Gasset decía: “operan ya en nuestro fondo cuando nos ponemos a pensar sobre algo”, “creencias son todas aquellas cosas con que absolutamente contamos, aunque no pensemos en ellas. Estamos seguros de que existen y de que son según creemos, no nos hacemos cuestión de ellas, sino que automáticamente nos comportamos teniéndolas en cuenta”.

La persona se mueve de creencia en creencia y el trayecto lo hace utilizando el razonamiento y la observación. Curioseas lo que piensa, analiza lo que hace y siente y lo procesa para darle un sentido y una orientación. Creer es tener algo por verdadero, y esto solo se dará si se consigue la unificación de estos tres factores. Aunque no siempre es así, si se implanta una suposición o si la creencia no es firme, si se instaura la duda, se tendrá que enfrentar el proceso sistémico por el cual la incoherencia crea estados de confusión, dando a entender que lo que se cree tiene un origen y una profundidad que se desconoce. Es por ello que, las creencias no constituyen las únicas condiciones creadoras del comportamiento; otros factores son los instintos, los rasgos de personalidad y las necesidades psicológicas y biológicas. Todo admite una dinámica y un procedimiento por el cual, cuando no se da la coherencia surge la duda. Se cree o se duda, y en el recorrido intermedio se desconfía, se niega, se razona, se espera, etc. La creencia sistémica sitúa a una persona en una posición de estabilidad y equilibrio si la sostiene como creencias adaptativas, más la duda crea incertidumbre, inestabilidad.



Así es como la duda crea oscilación y enfrenta a dos o más ideas, es decir, dos pensamientos contrariados, dos actitudes opuestas, dos emociones confrontadas. No obstante, también la duda se instala cuando un pensamiento no corresponde con una acción o cuando una emoción es contraria al pensamiento que se tiene. En ocasiones esta contrariedad impondrá la necesidad de elegir, para crear una coherencia adaptada a las necesidades del individuo, habrá que posicionarla e integrarla. Con la creencia sistémica se avanza, con la duda se paraliza la persona, porque obliga a explorar y experimentar situaciones distintas. Uno de los motivos por los que el ser humano se aferra a uno de los procesos de las creencias sistémicas dejando de lado los otros, es porque le horroriza salir de la zona de confort, ya que la duda suspende el juicio y crea inseguridad. Sin embargo, hay un tipo de duda que se provoca al querer replantearse todo en busca de autosuperación, se crea la duda cuestionándolo todo. Esta duda activa, reconforta, evoluciona, por lo tanto, este tipo de respuesta no es a la que se hace mención, la cara opuesta de la creencia adaptativa es la duda paralizante.

En el ámbito sistémico, la persona tiene la tendencia a hacer lo que cree que es auténtico, como si existiera realmente. Por ejemplo, María cree (**Pensamiento**) que va a ser robada por un mendigo, si se encuentra con uno siente miedo (**Emoción**) y cambia de acera (**Conducta**). Y a la inversa también acciona la creencia sistémica: si María cada vez que se encuentra con un mendigo siente miedo (E) y cambia de acera (C), es muy probable que María crea que todos los mendigos son ladrones (P). Es así como una creencia hace actuar de determinadas maneras, creer en algo es creer que forma parte del mundo real y afecta a la forma de relacionarse con él. Sin embargo, en el primer caso, que María crea algo que no ha sido experimentado por ella implica una creencia que le ha sido dada, y en el segundo caso, ya ha utilizado la asociación para instalarse en el principio de un sistema de creencias sistémicas que le llevarán a un desenlace mucho más complejo y, en este caso del ejemplo, desadaptativo.

Los humanos forman creencias sistémicas en base a la experiencia y en cómo esas creencias evolucionan a través de una vida. De forma implícita



se da el sentimiento de certeza, cuando la creencia está sostenida por todos los planos jerárquicos, se siente la prueba de que es real. Esto da una disposición a la acción, si se dieran las circunstancias favorables, tanto empíricas como subjetivas en cuanto a las necesidades y deseos, la persona actuaría como si fuera verdad. Por otra parte, las creencias existen en el yo más íntimo y se esconden en una existencia inconsciente que se descubren por la observación de la personalidad. Estas creencias suelen ser negadas o ignoradas, pero se manifiestan de la misma manera que las reconocidas. Por lo tanto:

- **Las creencias sistémicas conscientes** son aquellas que la persona admite con juicio como propias, puede reparar en ellas y evolucionarlas, llevarlas de un estado de conciencia a otro de forma voluntaria.
- **Las creencias sistémicas inconscientes** son las que la persona no reconoce como suyas pero que son constructo de su trinomio involuntario.

Las creencias sistémicas, son la información que se obtiene de aquello que se ha establecido como propio y lo añadido del entorno más próximo y lejano, haciéndolo llegar a la conciencia con lo que se piensa, se hace y se siente. El ser humano necesita encontrarse a través de la observación, da igual que elemento de pie a dicha observación, prestar atención a los pensamientos ayuda a encontrar las emociones y la conducta asociada a ellos, de la misma manera sucede al revés, lo que se siente ayuda a darse cuenta de lo que se piensa y se hace, y lo que se hace permite la reflexión de lo que se está pensando y sintiendo. Cualquier combinación atiende a la ley de causa y efecto manifestado. No obstante, este trinomio pertenece a una red interconectada con una infinidad de pensamientos, actitudes y emociones que, tanto individuales como comunes, se establecen en el campo mórfico para darnos información. Los estudios sobre el cerebro hablan de que una persona al día tiene alrededor de 60.000 pensamientos, que, si se tiene en cuenta que van ligados a una emoción y a una acción, se puede dejar la puerta abierta a la reflexión y el análisis para poder comprender que la misma cantidad de emociones y acciones se dan al



unísono, y que todo queda expuesto en un mismo campo de información para la dinámica que utilizará el sistema que lo necesite. Sin embargo, no es tan fácil reconocer cuántos de ellos pertenecen al mismo sistema de creencias sistémicas, cuántos son propios, cuántos del entorno más cercano y cuántos simplemente no se sabrían calificar. Si cada pensamiento pertenece a un sistema de creencias y este invita a la acción de una determinada conducta, inevitablemente se despierta una emoción que apoya el intercambio. Si todo esto se obtiene de un solo movimiento, y a su vez ayuda y apoya a los movimientos de las personas o circunstancias del entorno al que se pertenece, el juego es mucho más imponente. Si se observa bajo la perspectiva sistémica de la personalidad, en tanto y cuanto la individualidad sea un sistema integrado, adaptado y óptimo, se podrían contagiar sistemas mayores como pueda ser el familiar o el social y evitar, como propósito, el sistema trascendental de lo no resuelto.

Las creencias sistémicas son un estado interno del ser humano basado en la confianza en algo que permite la pertenencia e integración a un sistema, bien sea el propio o el colectivo. Son juicios y valoraciones que adoptan actitudes y comportamientos concretos y que ponen en marcha un sistema de intervención vibracional que se reconoce como emociones. Todo esto junto y en correspondencia concluye en la evaluación que la persona hace de sí misma y del entorno, y son los filtros a través de los cuales se integra la información que llega del interior y del exterior.

Esto, en resumen, es parte de la pedagogía sistémica, proporcionando una base creada de conceptos que ayudarán en su entendimiento. Las creencias sistémicas son la información de los pensamientos asentados e instalados, las conductas solidificadas en el comportamiento y las emociones responsables de los movimientos subyacentes de la personalidad. La psicología, la filosofía y demás ciencias han estudiado el desarrollo del comportamiento del ser humano, cómo cataloga, ordena y da forma a sus herramientas, sus dinámicas y su naturaleza última, como característica primordial de la raza.

Lucía Cambra