

# Más allá de tus creencias

Las creencias no tienen que ver solo con la religión: a menudo se refieren a uno mismo. Y no siempre son fieles a la realidad. **Desempañar** esos cristales con que se ve el mundo puede ser toda una terapia.

Se cuenta que una vez llegaron a una aldea un monje y su discípulo. Les acogió una familia muy humilde que tenía como única riqueza una vaca de la que tomaban su leche y con los escasos sobrantes hacían queso que vendían para comprar un poco más de comida para sobrevivir. Cuando llegó la noche, el monje le ordenó al discípulo: «Tira la vaca por el barranco». El discípulo, atónito, no podía entender por qué el monje le pedía semejante barbaridad, pero había prometido obedecer siempre a su maestro. Pasó horas en vela sopesando si era correcto privar a la familia de la vaca. Sin ella, la familia se sumiría aún más en la hambruna. Por otro lado, si desobedecía al monje, no podría seguir instruyéndose a su lado. Por fin, el discípulo lanzó la vaca por el precipicio y esta murió.

Fue tal su sentimiento de culpa que el discípulo huyó antes de que la familia despertara. Pasó el año siguiente trabajando y ahorrando para llevar el dinero a la familia a la que tanto había perjudicado. Un año después volvió a la aldea para pagar su deuda. Al llegar casi no reconoció la casa de lo cambiada que estaba. Llamó a la puerta y le abrió uno de los hijos, que iba muy bien vestido. Le invitaron a cenar y la mesa estaba repleta de comida. «Hace un año inexplicablemente la vaca de la que vivíamos se cayó ladera abajo y murió. Pensamos que era el fin, pero entonces fuimos a la aldea vecina y allí nos dieron enseguida trabajo a todos. La muerte de la vaca nos ha permitido salir de la pobreza», le contó la familia al discípulo durante la cena.

Como los protagonistas de este cuento alegórico, cada ser humano suele po-

seer una «vaca» o varias que favorecen su supervivencia y le brindan seguridad, pero que también pueden llegar a mermar su potencial. La vaca equivaldría en este caso a las creencias sobre lo que uno es y no es, sobre lo que los demás son y no son, y sobre el funcionamiento del mundo y de la vida en general. Esas hipótesis, que se generan a partir de experiencias vividas en un momento y en un contexto concretos y de las que se extrae una conclusión limitada, pueden convertirse en verdades incuestionables.

## EL MODELADO DE LA MENTE

Todos nos hemos quemado alguna vez con la llama de una vela. De ahí deducimos que las llamas queman y, sin necesidad de comprobarlo nuevamente, aprendemos lo que ocurre cuando se tocan con los dedos. Las creencias se instauran por impacto, como en el caso de la llama, o por repetición. Si unos padres le dicen una y otra vez a su hijo que es torpe, este asume que lo es. Y no es preciso que esa repetición sea oral: puede llegar a la misma conclusión según la actitud que los demás tengan con él.

Las creencias más profundas se adquieren durante la infancia a partir de distintas experiencias y de las indicaciones de padres, maestros y otras personas relevantes para el niño. Gracias a ellas este puede adaptar su conducta a lo que el entorno espera o le permite. La suma de ellas conforma la identidad y el ca-

## ¿A qué otorgas prioridad en tu vida?

Los valores están íntimamente conectados con las creencias y constituyen la motivación primaria de la persona. Denotan qué es más importante para ella y explican sus actos.

**Dedicación.** Aquello a lo que una persona dedica más horas suele constituir

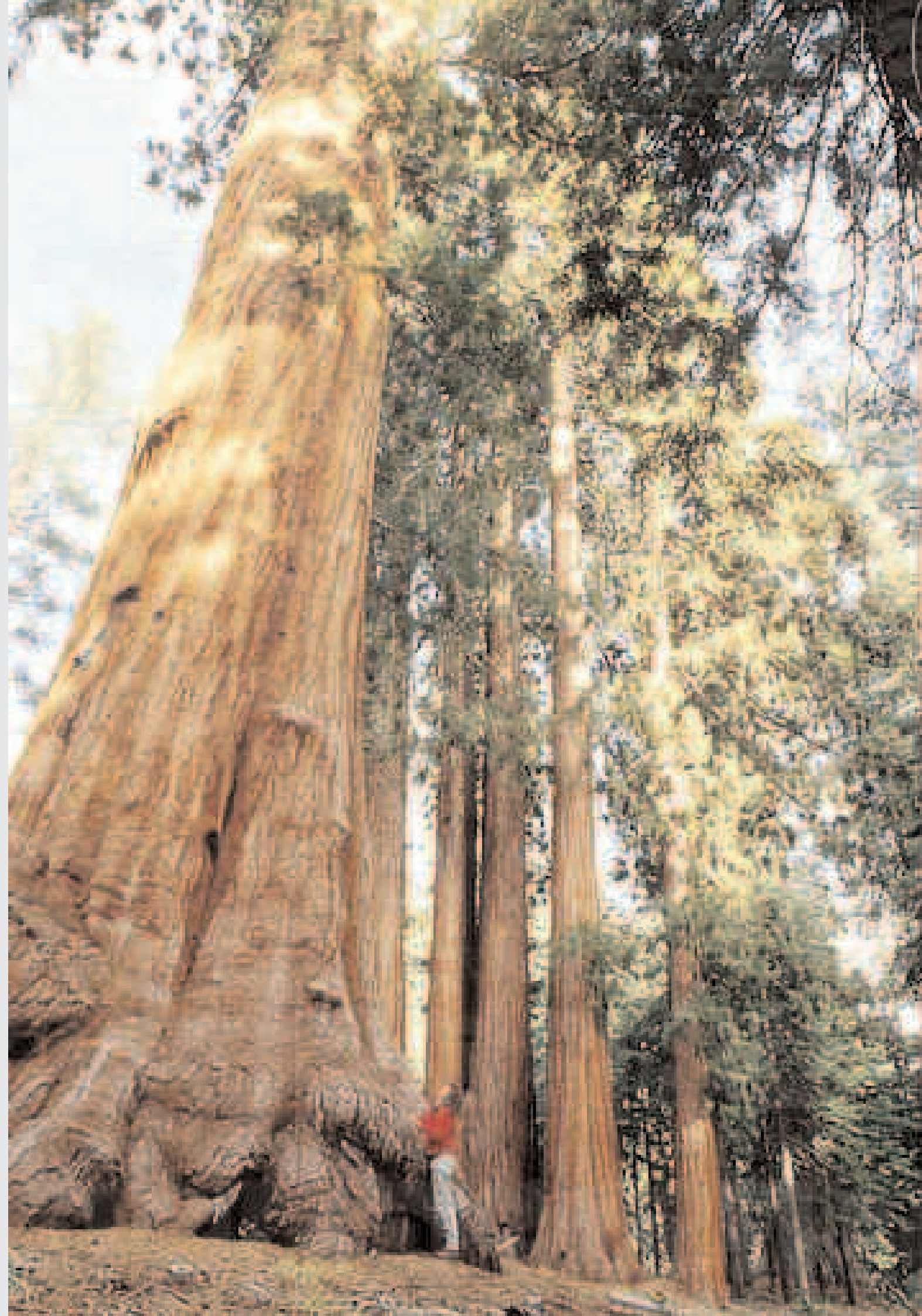
la expresión más directa de sus valores.

**Congruencia.** Cuando se actúa de manera congruente con los valores surge una sensación de armonía y satisfacción.

**Actos.** De estos valores se derivan las creencias que dan permiso o prohíben a

la persona realizar o no ciertos actos. Las creencias conectan los valores con diversos aspectos de nuestra experiencia.

**Unión.** Las creencias y valores comunes forman una amalgama que mantiene la unión de una familia, un equipo y organización.



## Otra forma de ver la realidad

Cuando las creencias constriñen las posibilidades vitales puede ser útil ponerlas a prueba con amplitud de miras.

**Un museo personal.** Mediante la imaginación, la persona recoge todas las creencias antiguas y limitadoras de las que ha tomado conciencia que son un lastre en su vida actual y las deposita en un «museo» personal. En él quedan guardadas hasta que se requieran.

**La línea del tiempo.** La persona viaja hacia atrás en el tiempo hasta localizar el momento en que se produjo la impronta que pudo instaurar la creencia. La analiza con el máximo de objetividad y prueba a implantar en su lugar otra que resulte menos limitante para ella.

**El juego de los sentidos.** Cada experiencia vinculada a una creencia se vive con los cinco sentidos y a partir de ahí queda fijada en la mente. Jugar con las imágenes cambiando apostando algún detalle de la experiencia contribuirá a variar la creencia asociada a esa vivencia. Se puede buscar un recuerdo que haya dado lugar a una importante creencia y alterar la voz de los protagonistas, el aspecto (ponerles por ejemplo una nariz de payaso), pasar la escena a cámara lenta...

**Prestidigitación lingüística.** Esta técnica, desarrollada por el experto en PNL Robert Dilts, reúne técnicas que desafían lingüísticamente las creencias con objeto de cuestionarlas. Entre ellas destaca el uso de las metáforas y los cuentos. También se emplean ejercicios del tipo «actuar como si...». Para ello se piensa en algún objetivo o en alguna situación que desanima a la persona, quien se pregunta: «¿Qué sucedería si fuese posible, si lo mereciera, si pudiese...?». Después se piensa y se actúa como si eso ya hubiera ocurrido. ¿Cómo sería? ¿Qué sentiríamos?

Si una persona cree que es capaz de hacer algo, lo hará, mientras que si cree que es imposible, ningún argumento le convencerá de lo contrario.

rácter, la singular cosmovisión por la que cada individuo rige su existencia. Así se llega a creer que «nada se consigue sin esfuerzo», «el éxito corrompe», «es muy difícil que alguien te quiera», etc. Esta interpretación del mundo determina pensamientos, emociones y conductas sin que la persona sea consciente de lo mucho que llegan a coartar su quehacer y su sentir, ni de la gran influencia que tienen sobre su salud y su bienestar.

No todas las creencias de que hablamos son limitadoras. De hecho cada una tiene una intención positiva y una razón de ser. Por otro lado, el mundo es tan vasto, complicado y variado que aprehenderlo requiere recurrir a esquemas que lo simplifiquen. Pero estas verdades influyen en la persona de tal forma que se proyectan también en lo que sucede a su alrededor. Por eso, si alguien cree que es capaz de hacer algo, lo hará, mientras que si cree que es imposible, ningún argumento le convencerá de lo contrario. Incluso los mismos sentidos a través de los cuales percibimos y exploramos el mundo suelen estar condicionados por nuestras creencias.

### CUESTIÓN DE EMPEZAR

Como cuenta Robert Dilts en su libro *Coaching, herramientas para el cambio*, antes del 6 de mayo de 1954 se daba por sentado que nadie podía correr una milla (1.609 metros) en menos de cuatro minutos. Así, durante los años anteriores a que Roger Bannister superó esa barrera, ningún corredor se había acercado a esa marca. Sin embargo, solo seis semanas después de la hazaña de Bannister, el corredor australiano John Lundy rebajó el tiempo en un segundo. Y durante los nueve años siguientes, casi doscientos corredores cruzaron lo que parecía una frontera infranqueable.

Hoy sabemos que creer que algo es posible es el primer paso para lograrlo, porque entonces la mente genera incluso nuevas conexiones entre las neuronas para que la persona esté en disposición de conseguirlo.

«Las creencias se reafirman a sí mismas y tienen un efecto autocumplidor. Si creo que tengo una enfermedad incurable construyo mi vida alrededor de esa creencia, actuando y tomando decisiones de forma inconsciente bajo su influjo. Mientras que si estoy convencido de que puedo mejorar obraré de otra forma. Y es así cómo estas expectativas afectan a la neurología más profunda y producen efectos psicológicos sorprendentes. Las creencias tienden a convertirse en profecías que se cumplen porque la persona deja de buscar otras opciones. Moldean, afectan y determinan la salud mental y física, la creatividad, las relaciones e incluso el nivel de felicidad y éxito personal», comenta Rosa Creixell, terapeuta gestalt y coordinadora de un taller llamado precisamente «Más allá de las creencias».

### DETECTAR LAS CREENCIAS QUE LIMITAN

Ser consciente de que un mapa sirve de guía pero no equivale al territorio y tener presente que esa carta de navegación debe reajustarse constantemente a lo largo de la vida es la primera medida que conviene tomar. Las crisis en que prevalece la duda resultan útiles precisamente porque lo que antes funcionaba ya no proporciona los mismos resultados satisfactorios. Y tras ese periodo de incertidumbre, durante el cual el ser humano se cuestiona una serie de creencias arraigadas, se va construyendo un nuevo marco que probablemente también tiene una fecha de caducidad.

Por supuesto, estas «verdades» deparan beneficios en ciertos aspectos y cumplen una función. Pero si ante determinadas situaciones u oportunidades una persona empieza a sentirse mal o se echa hacia atrás sin saber por qué, es fácil que detrás haya una creencia que requiera ser examinada. «Al buscar las causas de un problema solemos hallar una creencia limitadora, dado que muchos problemas derivan de una forma de construir o vivir las cosas. Cualquier dolor psicológico tiene relación con el sistema personal de creencias», asegura Vicens Olivé.



GETTY IMAGES

### TRES FORMAS DE RENDIRSE

Plantearse «¿por qué me pasa esto?» permite localizar la creencia que impide a la persona vivir una situación desde otra perspectiva. Las creencias se detectan porque actúan como un virus mental que interfiere en la capacidad de mejorar y ser más feliz. Nos limitan las creencias que enmarcan la situación bajo un augurio de fracaso. Se distinguen tres tipos: las que generan desesperanza porque el objeto de deseo se considera inalcanzable; las que producen impotencia porque el objeto es alcanzable pero la persona no se ve capaz de lograrlo; y las que responden a una baja autoestima porque la persona no cree merecer lo que desea.

Por fortuna, la vida misma se encarga de crear constantemente nuevas modalidades de pensamiento y nos ofrece numerosas oportunidades de ampliar nuestra visión.

Una persona dulce puede tener mucha rabia por expresar. Alguien airado puede in-

tentar ocultar su propia tristeza. El tímido puede ser el rey de la fiesta y el locuaz darse permiso para escuchar. «Identificarse con unas creencias en detrimento de otras opuestas significa parcelar y estrechar nuestra identidad. Crecer es integrar creencias porque eso permite ganar flexibilidad, creatividad y capacidad. La terapia psicológica intenta pasar de una creencia limitadora a una creencia abierta, asumiendo la responsabilidad de elegir nuevas opciones acordes con los deseos más genuinos», comenta Rosa Creixell.

Es útil dejar que emerja la duda sobre la interpretación que la persona realiza de la situación problemática y tener en cuenta otras opciones. Con frecuencia, ante un problema se da por sentado que la dificultad procede del exterior y no de una creencia que nos condiciona internamente. Ayudará investigar si existe alguien que puede vivir esa misma situación de forma diferente, buscar un ejemplo opuesto a lo

que se cree para después observar qué actitud tomaría esta persona, y qué características y recursos conviene desarrollar para imitarla. Será preciso explorar un territorio situado fuera del área de seguridad actual y atreverse a asumir aquello de si otro ha sido capaz, yo también.

### ACEPTAR EN VEZ DE INVALIDAR

Las creencias marcan el camino día a día, determinan en buena medida cómo es nuestro hoy y cómo puede llegar a ser nuestro mañana, el tipo de personas que nos acompañarán, los lugares donde estaremos y casi todo lo que rodea nuestra vida. Actualizarlas y dejar de boicotearse uno mismo puede representar la diferencia entre el malestar y la felicidad, entre poner los medios para alcanzar lo que se desea o ni siquiera ir a buscarlo. En la película *En busca de la felicidad*, un empresario que en los años 1980 sufrió una enorme quiebra, le dice a su hijo: «Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo, y si tienes un sueño, protégelo». ■

SILVIA DÍEZ