

Dime qué crees y te diré cómo eres

¿Te has preguntado alguna vez qué es una creencia? Seguramente pensarás que una creencia es una opinión o una idea de la que se tiene fuerte convicción. A diferencia de la simple ocurrencia que es una idea sin fuerza, que puede variar con facilidad.



Bien. Es una aproximación al tema. Ortega y Gasset nos enseña que una creencia es aquello con lo que contamos sin hacernos cuestión. Es decir, la verdadera característica de una creencia es que actúa en nosotros sin que lo sepamos. Ortega dirá: «Las ideas se tienen, en las creencias se está». Así es. Sin creencias acerca del mundo, de los demás y de nosotros mismos, no seríamos capaces ni de levantarnos por la mañana.

Un fundamentalista religioso, por poner un ejemplo drástico, es una persona que defiende una idea con gran fuerza, hasta el punto de ser capaz de morir o matar por ella pero, probablemente, ni siquiera es un creyente religioso sino que su violencia viene de otro lado... pero no vamos por ahí, ni tampoco vamos por el lado metafísico de la cuestión, que también lo tiene...

Vamos a reflexionar sobre las creencias personales.

Sobre lo que creemos de nosotros mismos. La «imagen que proyectamos», lo que, verdaderamente creemos de nosotros, no es algo tan evidente según estamos afirmando. Claro, si nos preguntan, diremos que somos así o asá. Uno puede decir que es alegre o tímido, pero más bien está expresando, en este caso, ideas que tiene acerca de sí. Estas ideas dependen mucho de nuestro estado de ánimo. Unos días seremos egoístas y otros generosos.

Los estados de ánimo se aproximan al tema que nos interesa porque escapan a nuestra voluntad. Cuando pasa algo que nos afecta (nos hace sentir mal o bien) es porque se ha tocado un contenido mental que tiene que ver con la creencia básica que tenemos sobre nosotros mismos.

Tonto, feo o malo

Nos conviene modificar nuestras creencias negativas porque nos hacen sentir mal. Existe una amplia tipología de creencias que se pueden agrupar en tres básicas:

1. **Creencias relacionadas con la falta de inteligencia o torpeza.** Muchas personas, que en el fondo se creen «tontos» muestran una gran erudición y la necesidad (compensatoria de su creencia) de demostrar a otros que sí saben. Hay personas inteligentes que «creen» que no saben y se muestran muy inseguras y dúbiles.
2. **Las creencias negativas relacionadas con el propio cuerpo.** Falta de aceptación, defectos, minusvalías, estereotipos, etc. Sentirse «feo» condiciona mucho la relación con los demás generando en los casos más dramáticos graves patologías. Compensatoriamente se puede tender a la hipocresía.
3. **Las creencias relacionadas con la falta de bondad** conducen en ocasiones a un constante sentimiento de culpa que puede alternarse con arrebatos de resentimiento. Una variable es creerse «débil». Algunos débiles son grandes estoicos que muestran con orgullo los grandes padecimientos que soportan.

Las creencias se van construyendo en la propia vida, según las circunstancias que nos han tocado vivir, la educación que hemos tenido, el tipo de respuestas que hemos dado desde pequeños, etc. En términos generales, ***las creencias constituyen nuestra particular forma de ver y sentir el mundo, es decir, nuestra realidad***. Por este motivo, tienen la particularidad de reforzarse a sí mismas. Son nuestra realidad: aquello que queremos ver y que afirmaremos sí o sí por mucho que nos demuestren lo contrario. No es buena idea discutirle a nadie su creencia personal.

Las creencias constituyen nuestra particular forma de ver y sentir el mundo, es decir, nuestra realidad Haz click para twittear

Entonces rastrear las propias creencias es difícil. Todos podemos creernos un poco tontos, o feos, o malos, pero siempre hay alguna que predomina. Esta simplificación ayuda por tanteo.

Otra buena técnica es la del espejo: Observa a las personas que odias, o de las que sientes envidia y medita: ¿Qué tiene que ver contigo? Cuando un comentario te molesta. Pregúntate: ¿Qué tiene que ver contigo?

Estamos recomendando hacer un trabajo de observación, en la vida cotidiana, de aquellos aspectos que nos molestan tratando de reconocer esos temas recurrentes que tienen un sabor de desagrado interno. Si a mí me molesta lo desagradecida que es la gente. Si tengo la idea de que soy una persona generosa y mi realidad es que nadie me devuelve los favores, ni me lo tienen en cuenta. Es posible, que en realidad, el cálculo motive mi desprendimiento...

Descubrir las propias creencias es un buen trabajo de autoconocimiento que nos permite ganar en libertad y proponernos conductas que nos permitan reconciliarnos con nosotros mismos y con el mundo en general. Y, en definitiva, sentirnos mejor.