
LAS CREENCIAS



CAPÍTULO 6

LAS CREENCIAS

QUÉ SON

Las creencias son **generalizaciones** que haces acerca de cómo funciona el mundo. Acerca de los límites que existen, de las causas y de los significados. Todas esas creencias unidas conforman un sistema de creencias que configura tu modelo de la realidad. Ese modelo es una simplificación de **cómo crees tú** que funciona el mundo.

Recuerda, son **percepciones**.

PARA QUÉ SIRVEN

Para ahorrarte tiempo en tomar decisiones y no volverte loco.

Se dice que tomamos unas 35.000 decisiones al día. Si tuvieses que evaluar cada una de las 35.000 conscientemente tu cerebro estallaría.

Imagina que tuvieses que analizar todo tu entorno cada vez que te pusieses a comer.

¿Este ordenador se puede comer?

¿Y la silla?

¿Tal vez el teclado?

Sería una cantidad de tiempo perdido increíble.

Para ahorrar esos recursos tu mente ha ido almacenando algunas creencias como:

-Los ordenadores no se comen.

-Las sillas son de difícil digestión y escaso aporte nutricional.

Tenerlas te ayuda a no revisar mentalmente tooodas las decisiones que tomas.

Así, el tiempo de procesamiento se reduce y te conviertes en un espécimen más eficiente que, como decía Darwin, es lo que le busca la naturaleza.

NO TODO ES TAN SENCILLO

Puede que estas creencias te parezcan muy obvias pero el asunto pronto se complica. Para comprobarlo, pasemos al terreno de las relaciones.

¿Qué pensaste cuando, después de pasar un día genial juntos, esa persona no te llamó?

-Como no me llama significa que no le gusto.

o

-Está jugando a ver quién espera más. Le intereso.

El hecho –no recibir una llamada- es el mismo para todo el mundo, pero será tu **sistema de creencias** el que te hará **pensar** una cosa u otra. De ese pensamiento surgirá una **emoción** y, muy probablemente, una **acción**.

Un ejemplo que ilustra bien que las creencias son “tu” modelo de realidad y no “la” realidad lo puedes encontrar en la cultura india.

Si te digo que eructar mientras comes es de mal gusto tal vez me digas que no es una creencia. Es un hecho. Todo el mundo lo sabe. Es una realidad como la copa de un pino.

Pero tal vez tengas más problemas para explicarle esa “realidad” a alguien de Mumbai, donde eructar mientras comes no es signo de mala educación.

Visto desde este prisma, el poder de las creencias es enorme ya que define totalmente tu realidad. Aunque las creencias son solo **tu visión** de cómo funcionan las cosas, interiormente no las tratas como una mera visión, las tratas como **verdades absolutas**.

Ahí está el quid de la cuestión. Y de este curso.

Pronto lo verás.