

EL RETO QUE SUPONE ESTE LIBRO

Las ideas se tienen; en las creencias se está.

José Ortega y Gasset

Nuestras culturas nos han enseñado que nuestras creencias son extremadamente valiosas, y que debemos estar dispuestos incluso a ofrecer nuestra vida por defenderlas. En ese sentido, las creencias serían un patrimonio a defender, como nuestro territorio.

Esta comparación no es en balde, porque como dice el propio Ortega, las creencias son «la base de nuestra vida, el terreno sobre el que acontece» y en ellas «vivimos, nos movemos y somos».

Si las creencias son el suelo que pisamos, parece lógico que cuestionarlas sea algo tan destabilizador como sentir temblar la tierra bajo nuestros pies. De hecho, esa sensación de no tener dónde asirse es la razón por la que en este ámbito de creencias usemos expresiones como «dar un salto al vacío» o «dar el salto de la fe» (el *leap of faith* de los anglosajones).

Al centrarse este libro en cuestionar un material tan sensible, sobre el que basamos nuestra identidad y seguridad, al escribirlo siento que estoy jugando a «Operación®», ese juego infantil en el que se extraen a pulso unos huesos a un muñeco, y en el que un mínimo temblor irrita al paciente.

Sé que perderé lectores por el camino, pero por favor, que cada uno se sienta libre de decidir dónde se planta. Porque al igual que uno no debe abandonar su casa si cree que en el exterior hay una serpiente, tampoco debe uno abandonar su creencia si eso le genera miedo.

Lo único que se nos pide es abrirnos a la posibilidad de que las cosas sean distintas a como nos las han contado. Porque los místicos que afirman haber despertado nos explican que si miramos la realidad sin pre-juicios (sin creencias), nos daremos cuenta de que la serpiente que creíamos ver fuera de nuestra casa solo es un pedazo de cuerda inerte.¹

Sin embargo, esos místicos no nos piden que les creamos a ciegas, sino que salgamos al exterior de nuestro refugio y comprobemos por nosotros mismos qué es aquella serpiente que creemos ver.

Entonces, ¿qué necesitamos para poder comprobar si una serpiente es o no una cuerda?

En primer lugar, **apertura mental**. La máxima que podamos reunir para evitar proyectar nuestra visión antigua sobre lo que vemos ahora.

En segundo lugar, **valor**, pues estamos abandonando nuestro refugio y creemos estar exponiéndonos a una mordedura.

Y por último **discernimiento**, pues debemos distinguir por nosotros mismos una falsa apariencia de la realidad.

Lo cierto es que adoptar la actitud de atrevernos a cuestionar nuestras creencias para ver sin prejuicios es acceder a la autopista de la liberación. Y de paso, nos ahorraremos disgustos a nosotros mismos y trabajo a la vida, porque ya sabemos que ésta se encarga de disgustarnos confrontándonos con nuestras creencias falsas. (Ya intuimos todos que no es casualidad que a un padre homófobo le nazca un hijo gay, ni que inconscientemente nos sintamos atraídos por nuestro opuesto, ni que tengamos la sensación de que Murphy nos la esté jugando siempre, presentándonos lo que menos nos gusta.)

Mucho ánimo y valor para el camino que has decidido emprender. Ojalá descubras que ahí fuera nunca hubo serpientes. Y de esa manera empezará a ver la casa de creencias en la que refugiabas como una prisión absurda que dejar felizmente atrás.

¹ Sustitúyase la casa por una caverna y la serpiente por sombras, y estaremos ante el mito de Platón. Lo cual nos hace pensar que Platón era un místico que había despertado a nuestra verdadera naturaleza.

ADVERTENCIA

Este libro es una aproximación personal al universo de las creencias, por lo que necesariamente resultará incompleto y cuestionable.

No pretendo tener razón ni convencer de nada. Solo he querido compartir mi visión sobre el papel de las creencias en nuestras vidas, y tratar de cuestionar algunas que considero generalizadas y falsas.

A mí me ha resultado muy provechoso identificarlas y creo que este libro puede allanar el camino a quien desee hacer lo mismo.

Espero que me sea disculpado el tono ligeramente irónico que uso en los últimos capítulos al desmontar creencias falsas. Solo pretendo servirme en el humor para desapegarnos de la carga emocional y elevar nuestra perspectiva. Pues como dice ese dicho sufí:

«Cuando el corazón llora por lo que ha perdido, el alma ríe por lo que ha encontrado.»

CAPÍTULO 1

LA NATURALEZA DE NUESTRAS CREENCIAS

CREENCIAS, PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y REACCIONES

Partamos de un ejemplo verídico para entender la relación entre creencias, pensamientos, emociones y reacciones.

Según me cuentan mis padres, yo de pequeño me comía las hormigas. Enseguida debieron de transmitirme que comer hormigas era malo (diciéndome «eso es caca»), y yo les creí. Y por ello, si hoy en día sintiera que una hormiga se acercase a mi boca, sentiría asco y la echaría.

Veamos el proceso que se ha producido en mí:

Influencia externa⁽¹⁾ → Creencia⁽²⁾ → Pensamiento⁽³⁾ → Emoción⁽⁴⁾ → Reacción⁽⁵⁾

Cuando creí el mensaje de mis padres «las hormigas son caca»(1), incorporé la creencia «comer hormigas es malo para mí»(2).

Y si una hormiga se acercase a mi boca, esa creencia infantil en medio segundo me generaría: el pensamiento «Peligro»(3), la emoción «Asco»(4) y la reacción «Manotazo»(5).

Al analizar este proceso, podremos ver que en el origen de una reacción, una emoción y un pensamiento, está una creencia.

La prueba de que el origen es siempre una creencia es que la creencia contraria me habría generado pensamientos, emociones y reacciones diametralmente contrarios a los que experimenté. Por ejemplo, con la creencia que tienen los aborígenes australianos «las hormigas son un manjar», mi pensamiento hubiese sido «Qué suerte», mi emoción «Alegría» y mi reacción «Comerla».

Lo que se deduce de aquí es **que todos nuestros pensamientos, emociones y reacciones surgen de nuestras creencias**. Y si las creencias determinan nuestros pensamientos, emociones y reacciones, podemos afirmar entonces que **las creencias son los programas que controlan nuestras vidas**.

Pero estar programados no quiere decir que estemos presos. Por ejemplo, lo normal es que una persona homosexual haya recibido la creencia mayoritaria de que debería sentirse atraído hacia el sexo opuesto, pero poco a poco irá cuestionando esa creencia y acabará liberándose de ese condicionamiento.

[NOTA: Aprovechemos los párrafos anteriores a este para ver cómo funcionan nuestros miedos y resistencias: cuando escuchamos una creencia nueva que parece poner en peligro nuestra libertad, como «Las creencias controlan nuestras vidas», se produce un momento de vacío en el que pensamos que perdemos algo si nos despojamos de la creencia vieja (en este caso nuestra creencia vieja sería: «Soy libre y nada me controla»).

Pero como nos han tranquilizado y ofrecido una solución como «Podemos liberarnos», nos permitimos soltar la creencia vieja y aceptar la nueva.

Ese momento de «vacío» se da siempre que desmontamos una creencia. Sería comparable a soltar un arnés viejo para engancharnos a uno nuevo más amplio y cómodo. Con creencias superficiales no es difícil tender puentes hacia la nueva creencia, pero cuanto más profunda es la creencia, mayor es la sensación de vértigo al soltarla.]

LAS CREENCIAS COMO ENVASES ETIQUETADOS

Con el ejemplo de las hormigas, hemos podido comprobar que una creencia es una interpretación o juicio de algo que acontece en nuestra vida, que nos permite decidir si es bueno o malo.

Cuando generamos una creencia sobre algo o alguien es como si mentalmente le colocásemos un envase etiquetado. Hacemos esto porque resulta muy práctico, pues cuando nos volvamos a encontrar con ello, el envase etiquetado nos permitirá decidir fácilmente si es algo que nos conviene en ese momento.

Volviendo a nuestro ejemplo, mis envases etiquetados ante una hormiga (envase: «rojo», etiqueta: «asqueroso») y una gamba («transparente, delicioso»), me llevan a ingerir un animal y no otro, cuando en otro continente puede que hagan lo contrario.

Como cualquier envase etiquetado, las creencias nos proporcionan una sensación de seguridad porque nos permiten saber más de lo que tenemos ante nosotros. Pero en realidad, funcionar con envases etiquetados acaba siendo muy limitante, por varias razones:

- **Los envases etiquetados impiden que veamos las cosas como son.** Pongamos un ejemplo: cuando en 2007 el virtuoso del violín Joshua Bell tocó un Stradivarius en el metro de Washington DC, en 43 minutos casi nadie se detuvo a escucharle y solo una persona le reconoció. Solo recaudó 32 dólares, cuando tres días antes las 2.600 personas que abarrotaron el Boston Symphony Hall pagaron casi 100 dólares de media por escucharle. El envase etiquetado «gris, artista callejero» les impidió ver al virtuoso.
- **Los envases etiquetados están incompletos.** A la hora de poner un envase y una etiqueta, solemos simplificar mucho, por lo que dejamos de ver muchos detalles. Por ejemplo, el envase etiquetado «mi madre» me hace no ver otras muchas facetas como «mujer», «esposa», «hija», «hermana», «tía», «abuela», «trabajadora», «atractiva», etc.
- **Los envases etiquetados pueden estar equivocados.** Como ejemplo, digamos que el envase etiquetado de la leche de vaca hace 20 años era «transparente; saludable», y hoy en día su etiqueta es más bien «rojo; perjudicial». Fiarnos de los envases etiquetados nos hace manipulables. Y a la vez, saber que existen envases etiquetados totalmente discordantes nos genera mucha incertidumbre.
- **Los envases etiquetados son fijos y se quedan obsoletos.** Dado que la realidad cambia constantemente, es probable que los

envases etiquetados no estén siendo siempre fieles a su contenido. Son más bien una instantánea simplificada de cómo era algo en el pasado.

Por ejemplo, todos sabemos que pasado un año de su fecha de caducidad, el envase etiquetado que dice «leche» será falso, pues el contenido se habrá convertido en yogur agrio.

Y lo cierto es que la inmovilidad del envase etiquetado también dificulta el cambio de su propio contenido. Pensemos en un asesino que intenta reformarse. Si todos le vemos con el envase etiquetado de su pasado («rojo; peligroso»), estamos dificultando que cambie porque nuestras reacciones anticuadas refuerzan en él la imagen de su viejo yo.²

- **Lo que no lleva envase etiquetado nos da miedo.** Estamos acostumbrados a que todo tenga un envase etiquetado, por lo que solemos desconfiar de lo nuevo por no tenerlo aún. Precisamente la actitud de desconfianza ante lo nuevo es en la que se apoya la publicidad. El anunciante coloca a un producto un envase con el logo de la marca, y mediante los anuncios asocian alguna etiqueta positiva a esa marca. El ciudadano cree que la publicidad no le afecta porque no recuerda el eslogan asociado a cada marca. Pero el anunciante se conforma con que sepamos que existe su marca, porque cuando tenemos que optar, solemos elegir el producto con el envase etiquetado que nos resulta conocido, porque nos da más seguridad.

Dejémoslo aquí. Más adelante profundizaremos en otros inconvenientes más sutiles derivados de funcionar con envases etiquetados.

² En psicología, el efecto real que nuestras expectativas producen en otros se conoce como Efecto Pigmalión.