

CREENCIAS

SINTAXIS DE LAS CREENCIAS

POR COACH OSCAR GIMENEZ

¿Cómo se forma una
creencia?

¿Cómo se cambia una
creencia?

¿Cómo cambia tu realidad
una creencia?



h-connection.us



Las creencias constituyen un elemento central de la conducta humana porque son aprendizajes que han construido su estructura. Como un edificio que está sustentado en columna y vigas, ubicadas luego de estudio y calculo a cargo de un ingeniero., las creencias han ido apuntalando durante mucho tiempo aquello que hoy podemos reconocer como “yo”.

Los primeros años de vida son muy importantes, sin embargo, no todo sucede allí. Vamos modificando la estructura a través de experiencias que “graban a fuego” algunas conclusiones (interpretaciones o juicios).

La neurociencia ha subrayado en sus últimos años de investigación una dinámica del cerebro, su plasticidad. Esto significa que vivimos en una estructura vital, pero no es definitiva, sino que puede ir modificándose a partir de nuevas experiencias.

Pero como sucede en un edificio, para cambiar las columnas o las vigas es necesario tomar previsiones y realizarlo con una estrategia a mediano plazo.

¡No es posible quitar las columnas para poner otras porque el edificio se cae!!!

Pero si es posible utilizar una estrategia de reemplazo progresivo que permita cambiar la estructura, comenzando por aquellas que son más importantes. Las creencias son limitantes cuando resultan en estructuras cerradas (completas y definitivas) que no permiten a nuestra conducta tener respuestas creativas para solucionar un evento o afrontar un proceso de discernimiento y decisión.

Las creencias son potenciadoras cuando tienen un nivel de flexibilidad que favorece la creatividad e innovación en las conductas, manteniendo criterios básicos de coherencia con un estilo de vida conscientemente elegido (valores).

¿CÓMO SE FORMA UNA CREENCIA?

Las creencias son un vínculo arbitrario entre dos objetos a través de la atribución o de implicación. Para entender un poco como formamos nuestras creencias basta con recordar nuestras aventuras de la primera infancia.

Exploramos el mundo bajo una guía (padres) que nos premiaba, castigaba y proyectaba sobre lo bueno y lo malo, sobre las conductas deseadas y no deseadas. Durante estos años el poder de la autoridad que reconocimos logro "grabar" en nuestras mentes patrones básicos muy rudimentarios sobre los cuales construimos nuestro edificio. Luego, hacia la pre- pubertad el lenguaje se convirtió en una forma propia de explorar.

Ya no existía solo la autoridad, comenzó a emerger la conciencia de una voz que resuena por dentro: a través del lenguaje comenzamos a construir el mundo en el que vivimos. Ahora la recompensa y el castigo venía desde dentro.

Cada experiencia que tuvimos se convirtió en un aprendizaje: los éxitos y fracasos repetitivos funcionaron como nuevos recursos montados en el riel de aquellas bases obtenidas en la primera infancia. Como no podemos estar repitiendo las experiencias infinitamente, la mente comenzó a guardar en el inconsciente aquello que aprendimos y no dolió o nos exaltó. Ahora se disparan solas. Ahora tenemos un arsenal de conductas automáticas que se disparan frente a determinado evento que nos lleva a evitar o afrontar.

La construcción de la creencia no es algo solamente mental. Cuando nos referimos a premio y castigo, o experiencias repetidas con los mismos resultados, indudablemente que viene a la memoria todas las sensaciones (emociones y sentimientos) que se guardaron en el aprendizaje. Tal vez por eso las creencias se guardan tan profundamente en el inconsciente: fueron "soldadas", fijadas, ensambladas por la energía emocional.

EL ARTE DE SIGNIFICAR

Tus creencias dan el color tu presente
y determinan el alcance de tu futuro
Eres lo que crees



Resumiendo:

experimentar + significar con el lenguaje + premio o castigo repetitivo + emoción consecuente = conclusión (juicio maestro)

La creencia almacenada como estructura inconsciente. La ontología del lenguaje, al referirse a los juicios introduce la distinción de "juicios maestros".

Se refiere a interpretaciones con las cuales que el sujeto da sentido a su entorno y, a la vez, lo tiene alerta para comportarse en una determinada forma frente a los estímulos que reciba. Usualmente el juicio maestro permanece en la sombra para el sujeto.

Veamos: Un juicio maestro sería

"Yo no puedo bajar de peso"

Usualmente las creencias tienen una manifestación lingüística que resulta ser el reflejo de una experiencia significativa o un conjunto de experiencias que reforzadas que lograron unir dos elementos (objeto + valoraciones). Una característica fundamental es que la creencia es formulada en primera persona.

Cuando la generalización se refiere a otros ("todos los argentinos son geniales") queda implícito en ese juicio "Para mí" "yo pienso" "yo se"

Por ejemplo:

"Soy incapaz de terminar exitosamente una dieta para perder peso".

- Objeto: hacer una dieta
- Valoración: incapaz
- Vinculo: soy (resentir que hace permanente experiencia)

Esta creencia fue formó a través de una especie de soldadura de estos dos elementos a partir de experiencias de fracaso repetitivo, que consumió mucha energía mental y emocional, resultando en un estrés que fue resuelto (descargado) con una interpretación sobre la imposibilidad de afrontar la situación: "mi naturaleza no tiene los recursos para esto y por tanto desaparece el estrés -yo soy así-."



En síntesis las creencias son el resultado de un aprendizaje sobre mis posibilidades en cualquier dominio de la vida: ser - tener - gustar - poder - relacionarse - merecer - difícil - valer - capacidad- . La característica de este aprendizaje es que ha sido "comprado" por el sujeto como significativo y, por eso, tiñe de un color (significado) todo lo que le rodea.



Hay algunos elementos sintácticos en la creencia que son clave, y resulta recursos para cambiar creencias. En primer lugar, los cuantificadores universales. En nuestro ejemplo esta I implícito:

“Soy incapaz de terminar exitosamente una dieta para perder peso”.

Este “soy” se refiere a que el comportamiento que tengo disponible, e inevitablemente será así... equivale a “siempre”. Los cuantificadores universales son

Siempre

- Nunca
- Jamás
- Nadie
- Ningún/a
- Jamás

Estos cuantificadores son generalizaciones, omisiones o distorsiones en la percepción que contribuyen a que la mente - cuerpo logren neutralizar el consumo de energía y el estrés, que son acumulados por las experiencias negativas y frustrantes. .

Existen también unos operadores modales de obligación:

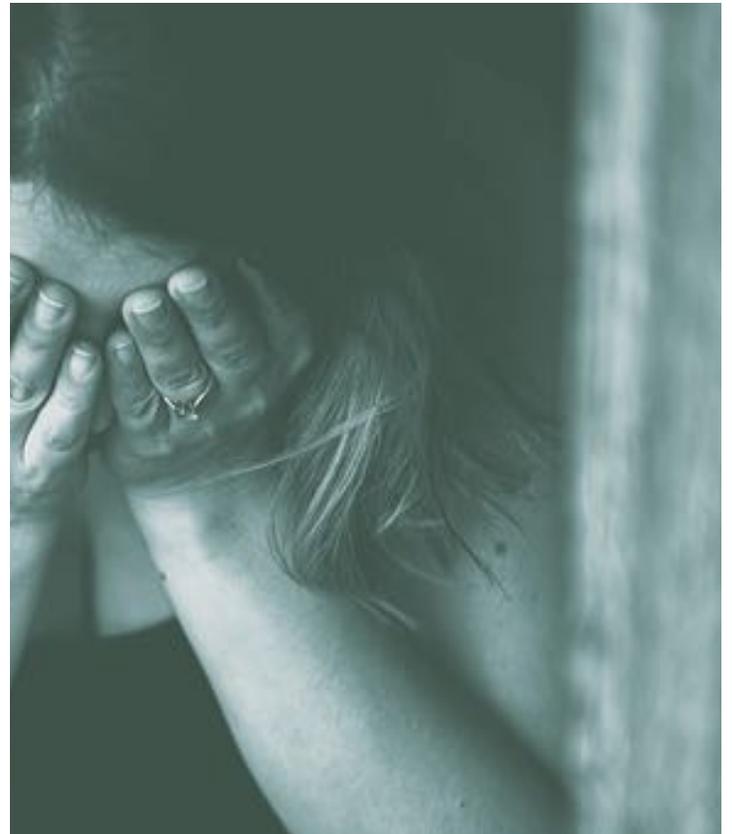
tener – deber – necesidad – inevitabilidad – hay que-

En nuestro ejemplo el operador modal viene dado por la declaración de “terminar exitosamente”

“soy incapaz de terminar exitosamente una dieta para adelgazar”

Las creencias se instalan en el inconsciente, a modo de un programa que se dispara cuando el sujeto necesita afrontar determinado estímulo. Aun cuando pueda experimentar cierta frustración, la mente - cuerpo han logrado disminuir sensiblemente el estrés evitando la repetición de una experiencia frustrante.

La creencia parece lingüísticamente como un dialogo interno que refuerza la “soldadura” del aprendizaje.



¿CÓMO SE CAMBIA UNA CREENCIA?

Con las características que hemos descrito, podríamos decir que es más fácil decirlo que hacerlo. Sin embargo, utilizando algunos elementos de ingeniería inversa podríamos bosquejar un protocolo que puede llevarnos al cambio de las creencias. Muchas veces el hacer consciente una creencia impacta positivamente en su estabilidad, aunque no es suficiente para cambiarla.

Protocolo

1. Generar un contexto

Encontrar un espacio dedicado a trabajar, en lo posible con la ayuda o facilitación de algún terapeuta.

Trabajar con creencias requiere de un ejercicio de introspección porque como ya hemos dicho, las creencias están presente en la inconciencia, como si tuviéramos una mochila de herramientas para responder a situaciones determinadas de forma automática.

Como están en el inconsciente a veces resulta laborioso sacarlas a flote en la conciencia. Una vez hecho esto suelen disminuir la fuerza de influencia que tienen sobre la conducta.

Usualmente se utilizan técnicas diferentes a lo lógico-racional, más intuitivas como dibujar, escribir una historia, trabajar con figurines, utilizar un psicodrama, entre otros.

“En general, cuando hay una creencia rígida, se sabe que detrás hay un conflicto en segundo plano que será necesario tratarlo para recuperar la flexibilidad del funcionamiento cognitivo y poder comprender que lo que se adapta a un momento preciso puede convertirse en una obligación o molestia en un contexto distinto” -Fleche C y OlivierF (2007) p 151- ... “esto significa que tratar la creencia sin tocar la emoción es un trabajo incompleto.” -Ibid. p 152-

La idea en este paso del protocolo es crear un contexto de confianza, seguridad y cuidado del proceso de cada participante.

CREAS LO QUE CREEES

La magia comienza en lo que crees



2. Identificar la creencia limitante y activa responsable del problema

- Escribe un párrafo que describa como ha sido tu batalla contra el sobrepeso y por que la has perdido o no has podido sostener las victorias
 - Vuelve a leer ese párrafo, pero ahora haciendo este trabajo.
 - Identifica los pensamientos que te limitan que te suenan familiares y recurrentes en tu vida diaria
 - Identifica sus cuantificadores universales y los operadores modalesIdentifica si detrás cual puede ser la experiencia que está detrás de ese pensamiento
- Toma conciencia de los resultados que obtienes con esta creencia: y escribe lo que primero venga a tu mente ¿qué te estás perdiendo al sostenerla? ¿Que estas ganando con eso?
- Identifica la intención positiva de esa creenciaEscribe un listado de palabras que señala que ganancia obtienes de esta creencia. Por ejemplo, me ayuda a defenderme de agresiones, puedo mantener una distancia prudencial de posibles amenazas, obtengo un espacio de tranquilidad. ¿Qué hay de bueno en esa creencia que hace que mantengas esa creencia? Puede ser que te protegiera de algún peligro, quizá de no hacer el ridículoUn poco más profundo aun.

3. Desmitificar la creencia – desestabilizarla

Desestabilizar la creencia es poner en duda el vínculo que ha fusionado dos objetos o un valor y un objeto como una verdad dogmática. Poner en duda que siempre fue y será así.

Por ejemplo

“soy incapaz de terminar exitosamente una dieta para adelgazar”

- ¿Para qué te ha servido esta creencia?
- ¿Qué has obtenido de ella?
- ¿Qué significa eso de no terminar algo exitosamente algo?
- ¿Que dice eso de ti?
- ¿Cuantas veces has fracasado?
- ¿Pero has tenido en algún momento resultados?

Si fuera así, entonces el problema no está en la capacidad sino en la posibilidad de tener una estrategia para mantener una pequeña victoria, de modo que pueda fortalecerse.Introducción la duda sobre la creencia> por ejemplo hacer el ejercicio de hablar de la creencia como algo del pasado, para medir los cambios en la percepción y sensación (¿te sientes mejor cuando lo dices así?Utilizar el modelo cognitivo conductual (la flecha hacia abajo).



4. Seleccionar una nueva creencia.

Tiene que tener la misma intención positiva que la creencia limitante anterior. Si la anterior creencia quería protegerte, es necesario que la nueva creencia potenciadora mantenga esa intención protectora y tenga una flexibilidad que genera conductas creativas frente a las situaciones.

Ahora bien, existe la posibilidad pensar que el trabajo consiste en encontrar algo lindo que me guste y sea positivo. Eso sería crear una contra-creencia, es decir lo opuesto a la creencia limitante. Esto sería declamar una fantasía.

Ejemplo

“Yo soy capaz de hacer dieta y adelgazar”

En realidad, una creencia flexible debe cubrir completamente todas las áreas de la creencia limitante, no puede dejar un espacio libre.

Cuando quiero hacer una dieta es posible que la termine o no la termine, pero si me lo propongo la termino exitosamente.

Es necesario cambiar los cuantificadores universales por identificación concretas (todos --- yo ; jamás --- a veces; etc).

Es necesario cambiar los operadores modales de obligación por operadores modales de apertura (puedo, quiero, me permito, tengo ganas, es agradable..)

5. Instalar la nueva creencia

- Verificar que la nueva creencia es ecológica.
 - Hay algún inconveniente o ventaja en mantener la vieja creencia
 - La nueva creencia tiene una intención positiva ¿Cuál?
 - Que ventaja tiene adquirir la nueva creencia
- Cuando surge el recuerdo de la sensación de la experiencia que genero la creencia (vinculo) o aparece la creencia verbalizada con el sentimiento, Utilizar la técnica del recuadre para descubrir todas las facetas posibles tanto del re – sentir como de la verbalización – sentimiento
- Reforzar la nueva creencia con premios y reconocimiento. Cada vez que baje la sensación de presión u obligación.
 - **Sustituir la antigua creencia por la nueva y practicarla.** Sólo con la práctica y con la repetición se lograrán conexiones neuronales suficientes para que el nuevo pensamiento se asiente y dirija nuestra vida. Es necesario que pienses de manera consciente la nueva creencia durante un tiempo hasta que se vuelva inconsciente y automática y guíe tu comportamiento de ahora en adelante.



Referencias

- Flèche C. y Olivier F., (2014) Creencias y terapia: Cómo modificar nuestras creencias para recuperar la libertad. Ed.Selector
- Dilts R. (2015). Identificación y cambio de creencias.
- Ed Urano. Dilts R. (2001). Cómo cambiar creencias con la PNL.
- Ed SirioMurphy J., (2008). El poder de la mente subconsciente, de Joseph.
- Ed www.bnnpublishing.comDispenza J., (2014). El placebo eres tu. Ed Urano

creencias.

Coach Oscar Gimenez

Y A TI, QUE TE DETIENE?

Para hacer una cita con el

COACH OSCAR GIMENEZ

h-connection.us

1 (954) 330-857

info@h-connection.us

