

CUESTIONAMIENTO DE CREENCIAS

INTRODUCCIÓN

Cuando cuestionas una creencia puede ser que usando solo la primera pregunta o varias de las que encuentras a continuación sientas que ya queda cuestionada. No obstante, te recomendamos que sigas sometiendo a la creencia a todas las preguntas que proponemos ya que hacerlo te permite erradicarla con más vehemencia. Por otro lado, el hecho de realizar todo el proceso completo te ayuda a **integrar esta nueva visión más honesta y humilde de que todo es cuestionable sin excepción.**

LA PRÁCTICA

Te invitamos a que te tomes tu tiempo para indagar sobre lo que piensas de una determinada situación o persona que te genere malestar y que vayas anotando las creencias concretas que afloran. Por ejemplo:

- La situación X es una mierda.
- La situación X es muy grave
- La situación X es una injusticia
- La persona X es egoísta
- La persona X es desagradable

A continuación, te proponemos que uses todas las creencias que has anotado una a una y que vayas respondiendo a las siguientes cuestiones. Cierra los ojos y pon la intención de ser muy honesta con la respuesta.

- ✓ ¿Tengo la absoluta certeza de que la situación es tal como la veo?:
- ✓ ¿Es absolutamente cierto lo que pienso acerca de esta situación? Si la respuesta es que sí, puedes seguir preguntándote:
- ✓ ¿Dispongo de todos los parámetros, variables y toda la información universal para tener esta certeza?
- ✓ ¿Realmente es todo el conjunto así? ¿O sólo parcialmente?
- ✓ ¿Puede ser que esté exagerando la situación?
- ✓ ¿El hecho de que mis sentidos perciban esta situación así, la convierte en una certeza absoluta?
- ✓ ¿El hecho que otras personas (algunas, muchas o todas) compartan mí mismo punto de vista significa que tenga razón?

- ✓ ¿Qué beneficios obtengo al pensar que esto es verdad? (puede que de entrada no encuentres ninguno, pero si lo miras honestamente descubrirás que te interesa creer que es verdad porque de esta manera tienes razón, refuerzas tu integridad, validas tu punto de vista, no cuestionas tu realidad, etc.
- ✓ ¿Lo que siento al creerme este pensamiento es debido a la situación (o a la persona) o bien se debe a mis juicios hacia ella? (esta pregunta te permite descubrir cual es la verdadera causa de tu malestar)

Suponiendo que la creencia es verdadera, como por ejemplo que “el tiempo es limitado”, “mi jefe es prepotente”, etc. Entonces, puedes preguntarte:

- ✓ ¿Esta situación es algo que no debería suceder? ¿Es algo que me gustaría que no fuese así?
- ✓ ¿Esta situación, circunstancia o persona es una situación juzgable?

Habitualmente solemos quedarnos en la superficie de nuestras experiencias (pensamientos, emociones y sentir superficial). Esto implica que la parte inconsciente siga conservando la creencia o visión de los hechos intacta. Al hacerte las preguntas que vienen a continuación, estás permitiendo a tu inconsciente y, por ende a tu consciente, **tomar conciencia del desgaste emocional y físico que conlleva el hecho de sostener esta visión de hechos reales.**

- ✓ ¿Qué reacciones emocionales y físicas experimento al creer que esto es verdad?
- ✓ ¿Cómo actuó y cuáles son las consecuencias que experimento al pensar que esto es verdad?
- ✓ ¿Me resulta verdaderamente útil conservar esta creencia?
- ✓ ¿Qué prefiero en esta situación (o con esa persona), tener razón y seguir en lucha con ella o soltar mis interpretaciones y experimentar paz?
- ✓ ¿Cómo me sentiría si no tuviese esta creencia?

NOTA:

Puede que aparezca una fuerte resistencia a la autoindagación o que las respuestas no sean claras. En este caso, se trata de permitir que estén, tanto las resistencias como la falta de claridad, sin pretender que desaparezcan. Al permitir su existencia, es cuando favorecemos su disolución y entonces podemos seguir atendiendo todo lo que aflora en nuestro campo de conciencia:

pensamientos, sensaciones físicas y emociones. **Es desde esta actitud desde donde realmente podremos experimentar la vida tal y como se está manifestando. Al hacer conscientes nuestras inercias, los automatismos y los patrones, es cuándo podremos decidir dejarlos de validar y dejarnos de juzgar por su existencia.**

Te compartimos un ejemplo concreto para inspirarte.

CREENCIA: “No hay trabajo para mí.”

✓ **¿Tienes la absoluta certeza de que la situación es tal como la veo?**

No lo sé, supongo que absolutamente no. Pero... (esta respuesta no es un No claro, por lo que te interesa seguir indagando)

✓ **¿Realmente es todo el conjunto así o sólo parcialmente?**

Parcialmente, hay poca oferta en comparación a otros oficios.

✓ **¿Puede ser que estés exagerando la situación?**

En parte si, ya que el hecho de que haya poca oferta, no significa que no exista trabajo para mí.

✓ **¿Dispongo de todos los parámetros, variables y toda la información universal para tener esta certeza?**

No, no dispongo de toda la información universal para tener esta certeza. Solo tengo la certeza de que ahora no tengo trabajo, pero esto no significa que no haya trabajo para mí.

✓ **¿El hecho que otras personas (algunas, muchas o todas) compartan mí mismo punto de vista significa que tenga razón?**

No, porque es posible que solo escuche lo que me “interesa” escuchar. También es posible que culturalmente seamos pesimistas y exagerados. Y las mayorías no necesariamente tienen que tener la razón, ya que, por ejemplo, la música más escuchada no es la mejor y los partidos políticos más votados dejan mucho que desear.

- ✓ **¿El hecho que otras personas (algunas, muchas o todas) compartan mí mismo punto de vista significa que tenga razón?**

No, porque mis sentidos están condicionados por aquello que quiero confirmar en mi mente. Cuando tengo una creencia, mis sentidos y percepciones se compinchan para darme la razón. Así funciona el cerebro.

- ✓ **¿Qué beneficios podría obtener al pensar que esto es verdad?**

- *Tener razón*
- *Aceptar de una vez por todas esta situación y pasar a otra cosa.*
- *Evitar encontrar trabajo y así no fracasar en él.*
- *Quejarme.*
- *Crear opinión personal.*
- *Creer que aquello que creo es verdad*
- *No reconocer la posibilidad de estar equivocado.*
- *Hacerme caso a mí mismo.*
- *No ponerme en duda ni cuestionarme y por lo tanto sentirme íntegro.*

- ✓ **¿Lo que siento al crearme este pensamiento es debido a la situación (o a la persona) o bien se debe a mis juicios hacia ella?**

Me doy cuenta que los sentimientos y emociones que experimento son debidos a mi interpretación de la situación. De hecho, tomo conciencia que siempre es así, que no hay excepción y esto me ayuda a no despistarme.

- ✓ **¿En el caso que tuvieses razón, esta situación es algo que no debería suceder? ¿Es algo que me gustaría que no fuese así?**

Aunque tuviese razón, está claro que esta situación es tal y como es. Por lo tanto, no es algo que no debería suceder. Esto lo sé simplemente porque está sucediendo ahora. Por lo tanto, puedo darme cuenta que en realidad es algo que yo deseo que no sea así.

- ✓ **¿Esta situación, circunstancia o persona es una situación juzgable?**

Me doy cuenta que en ningún caso lo es, ya que el juicio nace de mi interpretación y de mi rechazo hacia lo que está pasando.

✓ **¿Qué reacciones emocionales y físicas experimento al creer que esto es verdad?**

- *Desanimado*
- *Apatía*
- *Vergüenza*
- *Tristeza*
- *Impotencia*
- *Baja autoestima*
- *Pérdida de fuerza*
- *Cansancio*

✓ **¿Cómo actuó y cuáles son las consecuencias que experimento al pensar que esto es verdad?**

Me desilusiono y no tengo energía ni ganas de seguir buscando trabajo. Me siento deprimida y no me cuido ni tengo fuerzas para cuidar mis relaciones. Estoy fría y apática con mi entorno familiar. Lo veo todo de una forma negativa.

✓ **¿Qué prefiero en esta situación (o con esa persona), tener razón y seguir en lucha con ella o soltar mis interpretaciones y experimentar paz?**

Hasta ahora he preferido tener razón, sino no estaría en lucha contra ella. A partir de ahora me enfoco en soltar mis interpretaciones ya que lo que verdaderamente deseo es experimentar paz.

✓ **¿En la misma situación, cómo me sentiría si no pudiera tener esta creencia?**

Creo que me sentiría tranquila, aliviada, con más energía, confiada.