

# 07 SESSIÓ

## Quin paper juguen les creences en la nostra vida?

Dijous 4 de Maig 2017

**Portal del Pardo  
del Vendrell**

Quan l'individu ha d'estar a l'alçada de l'etiqueta que el classifica, l'ésser deixa d'existir. Totes les autoclassificacions vénen del passat de l'individu. Tots els jo sóc autodestructius provenen d'aquestes quatre frases: jo sóc així, jo sempre he estat així, no ho puc evitar, és el meu caràcter. Aquestes són les traves que t'impedeixen créixer, canviar i fer la teva vida nova, estimulant i plena de moments plens i feliços.

*Wayne Dyer*

\*\*\*

Les creences són una força molt poderosa en les nostres vides.

*Robert Dilts*

\*\*\*

Si aconseguim canviar les nostres creences, automàticament es produirà un canvi en les nostres accions.

*Walter Dresel*

\*\*\*

El món és tan còmic fora dels manicomis com a dins.

\*\*\*

La fe i el dubte es corresponen l'una amb l'altre, són complementaris. Si no es posa en dubte mai res, tampoc no es creu de veritat

\*\*\*

Considero que el més important no és quina creença té una persona, sinó que en tingui una.

*Hermann Hesse*

\*\*\*

El 1962 un psicòleg que havia estat psicoanalista, Albert Ellis, proposa una teoria sobre les emocions des de la perspectiva cognitiva. Afirmar que els problemes emocionals provenen d'una sèrie de creences irracionals que tenim les persones i que orienten la nostra vida i la nostra conducta. Es tracta d'una mena de regles o principis que tenim interioritzats i que desconeixem. És com una concepció global del món i de la vida que tenim les persones, i que considerem com a indiscutibles de tant convençuts com n'estem. Aquestes idees irracionals són, però, les responsables de les perturbacions emocionals i dels nostres conflictes psíquics. En el seu primer llibre sobre aquest tema Ellis va elaborar una relació d'11 idees o

pensaments irracionals:

1. És una necessitat fonamental de cada persona ser estimada i que la seva conducta sigui aprovada per les persones importants de la seva comunitat.

2. Per considerar-se un mateix valuós, s'ha de ser molt competent i tenir capacitat per aconseguir qualsevol cosa en tots els aspectes possibles.

3. Hi ha certa gent que és vil, malèvola i infame i han de ser castigats i culpabilitzats per la seva dolenteria.

4. És terrible i catastròfic el fet que les coses no vagin pel camí que a una persona li agradaria que anessin.

5. La desgràcia humana s'origina per causes externes i la gent té poca capacitat, o cap, per controlar les seves penes i perturbacions.

6. Si alguna cosa és o pot ser perillosa o temible, caldrà tenir una inquietud terrible cap a aquesta cosa i caldrà pensar constantment en la possibilitat que succeeixi.

7. És més fàcil evitar que afrontar certes responsabilitats i dificultats de la vida.

8. S'ha de dependre dels altres i es necessita algú més fort en qui confiar.

9. La història passada d'una persona és determinant i decisiva en la conducta actual, i si en el passat va tenir una mala actuació o una mala experiència, això ha de seguir afectant-la de manera indefinida.

10. Una persona s'ha de sentir molt preocupada pels problemes i perturbacions dels altres.

11. Només hi ha una solució correcta, perfecta i concreta pel que fa als problemes humans, i si no es troba aquesta solució perfecta es produeix la catàstrofe

\*\*\*

El resum seria aquest: les persones experimenten més o menys el que creuen, si bé a vegades no creuen que ho estan creient.

*Harry Palmer*

\*\*\*

És molt aconsellable fer un treball de revisió de les nostres creences. Descobrir el que pensem sobre la vida, les relacions, els diners, sobre nosaltres mateixos, la nostra comunicació, la nostra salut... sobre

## Algunes possibles qüestions:

qualsevol aspecte que potser ens amoïna o és font habitual de conflictes. És convenient descobrir com utilitzem aquestes creences, fins a quin punt són un obstacle en la nostra vida o bé operen amb extrema utilitat, encara que aparentment semblin negatives.[...] Per això hi ha una cosa que no hem d'oblidar: podem dubtar de moltes coses, però allò que considerem del tot cert és el que atraurem a la nostra vida, és la realitat que crearem.

*Xavier Guix, Pensar no és de franc*

\*\*\*

Les creences són inevitables?

La creença és un acte de fe, mai no es basa en evidències. Hi esteu d'acord?

Quan algú parla, creu, confia que l'escolten; portem els nostres fills a l'escola i creiem que ens l'educaran i formaran correctament; creiem que si vivim d'una manera saludable, no ens passarà res; creiem que si ens donem de forma generosa i desinteressada als altres, els altres no ens fallaran; creiem que si lluitem, ens esforcem, acabarem aconseguint el que ens proposem; creiem que si som bons treballadors no ens faran fora de l'empresa; creiem que si som bons creients anirem al cel...

Si les creences són com a actes de fe, es podria viure sense aquests actes de fe?

Es pot viure sense confiar i fiar-nos dels nostres amics, de la nostra parella, del menjar del restaurant, del metge que ens atén...?

Amb tot, la realitat s'esdevé o s'hauria d'esdevenir l'autèntic tribunal d'aquestes creences o actes de fe. És realment així: legitimem o desestimem les nostres creences en funció de la seva corroboració o no per la realitat? Som capaços d'anar modificant i substituint unes creences per unes de noves?

I quan s'esdevenen rígides? I quan som incapaços de flexibilitzar-les i/o modificar-les?

És veritat que les nostres creences actuen com una pantalla, com un filtre a través del

qual ens observem a nosaltres mateixos, i ens impedeixen veure'ns tal com som, tal com és la nostra ment?

És possible, però, autoobservar-nos sense cap pressupòsit previ? És possible mirar-nos des de cap perspectiva concreta? És possible fer abstracció de tota hipòtesi prèvia?

No és una altra creença creure que ens podem autoobservar d'una forma pura?

Les velles creences que continuem mantenint -potser perquè fins aleshores ens han estat útils- poden, a partir d'un determinat moment esdevenir-se una autèntica llosa que hipoteca el canvi, la transformació i l'evolució més o menys funcional de la nostra vida?

Es poden canviar directament, voluntàriament, les nostres creences. O és més aviat la vida, les coses que ens passen, i les noves accions que hem dut a terme i que ens han proporcionat noves vivències, noves experiències, noves sensacions, les que ens fan canviar de creences?

Hi ha molts tipus de creences limitadores: sobre si una cosa és possible o no, sobre si jo sóc o no capaç de fer alguna cosa, sobre si jo em mereixo ser feliç, sobre si em mereixo l'amor...?

Podem arribar a creure'ns que no tenim dret a ser feliços, que no ens mereixem que ens vagin bé les coses, que algú ens estimi de veritat, que algunes persones confiïn en

nosaltres...?

I quan ens diem ( potser perquè abans ens ho han dit) *jo sóc com l'avi, o jo sóc com el tiet?*

I quan: sóc un desastre, no me'n sortiré, sempre igual... *mai no canviaré, no seré capaç... no podré... jo això no puc dir-li... m'ha tocat a mi... ho sento, t'ha tocat...?* Aquests pensaments acaben provocant i produint efectes reals?

Com podem esbrinar les creences limitadores d'algú? Seria un bon sistema demanar-li que completi aquestes frases: *jo sóc.....; la vida és.....; els altres són.....?*

Seria també un bon sistema demanar-li en quina àrea de la seva vida té dificultats?

Coses que se'ns diuen i ens repeteixen de petits, podem acabar fent-les nostres, creient-nos-les i esdevenint limitadores de cara al nostre futur? Coses com: *sempre seràs gras, ets un maldestre, ets un sapastre, ets un ingenu, ets un ruc...?*

Les creences vénen a ser com un software que acaba programant la nostra vida?

Quantes frases hem sentit de petits i ens les hem empassat com si fossin nostres, però sense triar-les ni digerir-les?

Les creences que els altres tenen sobre nosaltres ens afecten o ens poden arribar a afectar moltíssim?

Tenim molts prejudicis que es van

enquistant de generació en generació?

És possible desaprendre algunes creences?

Hi ha creences que s'instal·len en l'inconscient col·lectiu?

La gent a qui les coses els va malament acostumen a ser persones víctimes -tot sovint inconscient- d'alguna o algunes creences limitadores?

Les persones que empenyen, que obren camins, que fan avançar la humanitat, són persones que trenquen creences limitadores col·lectives?

La ruptura de velles creences, en genera de noves?

Hi ha creences que es poden trencar o esquarterar amb una pregunta?

*Digue'm que creus sobre el teu futur, i et diré com estaràs en el futur. Què en penseu?*

Tot procés terapèutic és, en el fons, un desbloqueig de creences inhibidores?

Totes les creences són limitants?

Les creences limitadores ho són perquè descompten una part de la realitat, convertint una part, una variable, una perspectiva, en l'única possible?

Les creences no entenen gaire de flexibilitat i de matisos? Acostumen a ser

molt absolutes?

Darrera d'una crisi personal sempre hi ha el trencament d'alguna creença fortament arrelada?

Un procés depressiu s'inicia sempre amb el trencament d'una creença realment capital per a la nostra vida?

Què és, en el fons, una desil·lusió?

Ens fem tan nostres les creences perquè són un bon antídoto contra la incertesa de la vida?

Com més por hi ha davant d'aquesta incertesa, com més ens costa acceptar-la, tenim necessitat de més creences i més rígides? A més por, més absoluta i radicalitat en les nostres creences?

Hi ha creences o pensaments que no resisteixen cap mínima anàlisi i, això no obstant, dirigeixen i programen la nostra vida?

Som o acostumem a ser conscients del poder que tenen les nostres creences, sobretot de les limitadores, sobre el govern de la nostra vida?

Les creences són com una mena de profecia que s'acaba acomplint?

Les nostres creences tenen repercussions directes en les nostres accions i comportaments? És per això que les creences sempre produeixen efectes reals en les nostres vides?

Les creences, limitadores o no, ens

acompanyen sempre i inconscientment? Són els filtres que ens impedeixen veure tota la gamma possible de colors?

Les nostres creences són fruit del que hem experimentat o més aviat de com ho hem experimentat? Són fruit de les nostres vivències o de la percepció i interpretació d'aquestes vivències?

Si com diu Schopenhauer el món és la meua representació, i, per tant, tot, en el fons, és representació, té sentit encaparrar-nos tant i tant en les nostres creences, presentant-les sempre com l'única veritat possible? Això, no ens arriba a allunyar massa dels altres?

Les por, les ansietats, són el resultat de creences negatives sobre el futur més proper o més allunyat?

Són, doncs, les nostres creences les que condicionen la nostra percepció de la realitat? Quan percebem, doncs, no cerquem tant trobar la veritat de les coses sinó aquella imatge del món que més s'adequa a les nostres creences prèvies. Ho creieu així?

Abans que vegem el món, doncs, el nostre cervell ja l'ha interpretat de manera que encaixi amb el que volem veure?

Estem més predisposats a veure allò que ens agrada o allò que ens desagradava o espanta?

I davant d'una imatge ambigua, tendim a interpretar-la en benefici o en contra nostre?

Com és que habitualment no en som conscients de les nostres creences?

Potser perquè la majoria habiten a les golfes de l'inconscient?

És en bona part per això que tot sovint no aconseguim fer el que ens havíem proposat, tot i haver-ho decidit?

Aquestes creences inconscients, darrera de les quals sempre hi ha una determinada emoció, actuen com un obstacle que paralitza uns cops i condueix d'altres la nostra vida cap a indrets no volguts?

Descartes distingia entre certesa i veritat. Afirmava que la certesa és la seguretat subjectiva, el convenciment, la creença que una cosa donada com a veritat és realment veritat. En aquest sentit, penseu que té més força la certesa que la veritat? Això explica que algunes veritats científiques, corroborades una i deu mil vegades, no sigui cregudes per tothom? Explicaria això el conflicte, posem per cas, entre creacionisme i evolucionisme que es dona en alguns indrets i sectors dels EEUU?

Moderador  
**Joan Bosquet**