

DE LA CODEPENDENCIA A LA LIBERTAD

**De la Codependencia a la Libertad (Cara a cara con el miedo)** nos proporciona una especie de «mapa de carreteras» con una guía y herramientas específicas para viajar desde la codependencia al amor y a la meditación.

Krishnananda (Dr. Thomas Trobe), al compartir abiertamente con nosotros su propia vida, las experiencias de su trabajo como psiquiatra y conferenciante, y muchos años de su aprendizaje como discípulo de un maestro espiritual iluminado, nos guía en un viaje hacia el amor y el autodescubrimiento.

Es éste un libro para todos aquellos que desean investigar los aspectos más profundos de su vida. El enfoque y el mensaje son sencillos: a través de la aceptación, la comprensión y la amplitud podemos descubrir y sanar las heridas más profundas de nuestra alma.

¿Nos preguntamos alguna vez qué es lo que nos provoca tanta ansiedad; por qué nos quejamos cuando no conseguimos el amor que deseamos y necesitamos; qué es lo que sucede dentro de nosotros cuando sufrimos una pérdida importante, cuando un amor nos deja o uno de nuestros padres muere?

Escondido detrás de nuestras protecciones, negaciones y un estilo de vida adictivo llevamos un niño interior profundamente atemorizado y herido. ¿Cuántos de nosotros nos hemos encontrado con ese niño profundamente asustado?

La mayoría de nosotros vivimos en codependencia y no somos capaces de crear o mantener relaciones íntimas debido a nuestro niño interior atemorizado. Nuestra vida nunca podrá ser una experiencia de amor y felicidad hasta que no nos hagamos amigos de nuestro niño interior. Solamente cuando nos abrimos a nuestra vulnerabilidad herida y empezamos a sanarla, traemos el amor y la realización a nuestras vidas.



[www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es)

ISBN 978-84-86797-90-4



KRISHNANANDA

DE LA CODEPENDENCIA A LA LIBERTAD KRISHNANANDA

# DE LA CODEPENDENCIA A LA LIBERTAD

Cara a cara con el miedo



DE LA  
CODEPENDENCIA  
A LA  
LIBERTAD

CARA A CARA  
CON EL MIEDO

KRISHNANANDA



Primera edición: julio de 2004  
Segunda edición: octubre de 2007

Título original: *Face to Face with Fear,  
A Loving Journey from Co Dependency to Freedom*

© Thomas O. Trobe (Krishnananda)

Traducción: Alma Patricia Rosal

De la presente edición en castellano:

© Gulaab, 2003

Alquimia, 6

28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 / 58 49

Fax: 91 618 40 12

E-mail: [contactos@alfaomega.es](mailto:contactos@alfaomega.es) - [www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es)

Depósito Legal: M. 40.058-2007

I.S.B.N.: 978-84-86797-90-4

Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S. A. - Móstoles (Madrid)

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (artículos 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: Hacer del miedo un amigo .....	9
CAPÍTULO 1: El modelo: un mapa de carreteras del miedo a la meditación .....	19

### PARTE I EL MIEDO Y LA CONCIENCIA DEL NIÑO INTERIOR

CAPÍTULO 2: El niño aterrado .....	35
CAPÍTULO 3: Reacción y exigencia: cómo responde el niño al miedo .....	45
CAPÍTULO 4: Las expectativas: combustible de las reacciones y las exigencias .....	57
CAPÍTULO 5: Estrategias: cómo demostramos nuestras reacciones y exigencias .....	63

### PARTE II USAR EL «AMOR» PARA HUIR DE NUESTROS MIEDOS

CAPÍTULO 6: Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor .....	77
CAPÍTULO 7: El drama del dependiente y el antidependiente .....	85

PARTE III  
LAS RAÍCES DEL MIEDO

CAPÍTULO 8: Vergüenza .....	101
CAPÍTULO 9: «Shock» .....	119
CAPÍTULO 10: Abandono, privación y vacío: la puerta a la soledad .....	135

PARTE IV  
FORMAS DE PROTEGERNOS Y HUIR DEL MIEDO

CAPÍTULO 11: Cómo aprendimos a compensar .....	157
CAPÍTULO 12: Adicción. Patrones habituales de protección .....	171

PARTE V  
TRABAJAR CON EL MIEDO

CAPÍTULO 13: Recuperar los sentimientos .....	189
CAPÍTULO 14: El estado meditativo de conciencia .....	203
CAPÍTULO 15: El Riesgo. Encender la fuerza vital .....	219

PARTE VI  
RELACIONARNOS MÁS ALLÁ DEL MIEDO

CAPÍTULO 16: El laberinto de las proyecciones .....	231
CAPÍTULO 17: Respeto y límites. Parte I: Respetarte a ti mismo .....	259
CAPÍTULO 18: Respeto y límites. Parte II: Respetar a los demás .....	277
CAPÍTULO 19: El delicado baile entre fundirse y separarse .....	285
CAPÍTULO 20: Dejarse ir. Soltarse en el amor y la soledad .....	303
TALLERES Y SEMINARIOS .....	315

*Dedico este libro a mi amado maestro Osbo*

## INTRODUCCIÓN

---

### *Hacer del miedo un amigo*

**E**STE LIBRO DESCRIBE un viaje; un viaje desde nuestra co-dependencia y nuestras dificultades en las relaciones hacia el amor y la meditación. Está basado en material que mi compañera, Amana, y yo enseñamos en nuestros talleres y también en mi propio proceso personal de aprendizaje para llegar a hacerme amigo de mis miedos. Ambos hemos descubierto que gran parte de nuestro crecimiento interior proviene del trabajo realizado con nuestros miedos: el miedo a afirmar nuestra creatividad; el miedo a la pérdida; el miedo al castigo, a la crítica y al juicio; el miedo al rechazo y a la soledad; miedos de supervivencia; miedo a que te desenmascaren, al fracaso, al éxito, a la intimidación, a la confrontación, a la ira, a perder el control... ¡Tantos miedos!

Cuando empecé a escribir este libro, acababa de comenzar mi relación con Amana. Hoy, llevamos diez años unidos y hemos trabajado juntos durante siete. Ésta ha sido la experiencia más maravillosa de mi vida, pero a la vez me ha dado la oportunidad de investigar algunos de mis miedos de una forma mucho más profunda: mi miedo a la pérdida, a la intimidación, a que la otra persona no cambie para satisfacer las necesidades de mi pequeño niño interior...

Hace poco, al releer el libro, me di cuenta de que para mí es incluso más real y que el proceso que describo sobre mi

propio crecimiento está tan vivo como siempre. El miedo es aún mi tema más importante, y cuanto más trabajo con las personas más me convengo de que también es el tema más importante de todo el mundo.

El miedo es un asunto esencial, tal vez el asunto más esencial con el que todos debemos trabajar en nuestra vida. Cuando se le niega y se le ignora se le relega al fondo de la mente; desde donde ejerce un poderoso, y a menudo paralizante, efecto en nuestras vidas. Aunque intentamos cubrirlo con todo tipo de compensaciones y adicciones, mientras se mantenga como una fuerza escondida puede causarnos ansiedad crónica, puede sabotear nuestra creatividad, puede volvernos rígidos, suspicaces u obsesionados con la seguridad, y puede anular nuestro esfuerzo por encontrar el amor. Pero si podemos hacernos amigos de nuestro miedo, sacarlo a la luz e investigarlo con intensidad y compasión, puede transformarnos, abriéndonos a una profunda vulnerabilidad y autoaceptación.

El miedo afecta, y a menudo domina, todos los aspectos de nuestra vida; nuestra manera de hablar, de trabajar, de comer, de relacionarnos, de crear e incluso de respirar. Es un factor que se encuentra presente de forma permanente y que intentamos ignorar, superar e incluso alejar. Fue hace no mucho tiempo que me di cuenta de lo profundos que eran mis miedos y lo profundos que siempre han sido. Yo sabía que tenía muchos miedos, pero mi actitud era que el miedo es algo a lo que debía sobreponerme para que no limitara mi vida ni me hiciera un cobarde. Desde que tengo memoria, tomé la decisión de que yo no iba a permitir que mis miedos me «pudieran». Usé mi determinación y mi fuerza de voluntad para empujarme a superarlos. Me obligué a superar el miedo a las alturas, el miedo a afirmarme a mí mismo, el miedo a encontrarme solo en la naturaleza; claramente el enfoque del macho.

Nada de esto me ayudaba a tener más intimidad conmigo mismo. Estaba escapando de mis miedos y al evitarlos me separaba de mi parte sensible, de mi vulnerabilidad y mi profundidad. Esa separación quedaba patente en mis relaciones,

mis parejas cargaban la proyección de mi vulnerabilidad y yo, de alguna manera, les acusaba de ser demasiado «dependientes» o de dejarse llevar demasiado por el miedo.

Yo no estaba en contacto con mis miedos más profundos: mi miedo al amor y a la pérdida. Creía básicamente que si en alguna ocasión me detenía a investigar mis miedos, ellos me dominarían. Resumiendo, desarrollé un estilo de vida basado en la compensación para todos mis miedos. Trabajaba duro en el colegio, me mantenía ocupado haciendo todo tipo de cosas o hacía vida social con los amigos; me desafiaba a mí mismo con actividades como la escalada, maratones y *wind surfing*; evitaba la intimidad y me esforzaba cada vez más en mejorar. Saltaba precipitadamente de una cosa a otra. Lo lograba, agradaba, buscaba la aprobación y el reconocimiento; todo para evitar sentir los miedos y el vacío que había dentro.

Por supuesto, yo no sabía que estaba entrando en un círculo vicioso para evitar el miedo. Yo sólo pensaba que la vida consistía en vivir de esa manera. Así es como era. No fue sino hasta mucho tiempo después que supe que existía otra manera de vivir; mientras estuve atrapado en esta compensación por el miedo, no podía darme cuenta de que esa manera de vivir está tan afianzada en la cultura occidental que parecía casi impensable separarla. Me llevó muchos años de búsqueda espiritual descubrir lo profundamente atrapado que me encontraba. No fue hasta mucho más tarde que reconocí que estaba atrapado en un «trance de aguante» inconsciente; el trance de escapar siempre del miedo para ocultar al pequeño niño interior, aterrado por el fracaso y el rechazo.

Incluso mi costumbre de separarme y aislarme era una forma de encubrir el miedo, los miedos de un niño que la mayor parte del tiempo se encontraba en estado de *shock*<sup>1</sup>.

Durante mis años de colegio e instituto nunca cuestioné las directrices que seguía, producto de mi condicionamiento.

<sup>1</sup> Hacemos uso de la voz inglesa en lugar de la castellana «conmoción», por su aceptación generalizada en la lengua castellana y por transmitir mejor la idea del autor. (N. del T.)

Simplemente las seguí, intentando hacerlo lo mejor que pude. Pero entonces todo se detuvo bruscamente. Me había matriculado en la escuela de medicina, recién acabados mis estudios en Harvard, y, estando a punto de empezar mi carrera de médico, supe que no podía continuar. Lo dejé todo y me fui a California. Me bajé del tren automático de mis condicionamientos.

En los años siguientes viví en comunas, tomé drogas psicodélicas, estudié yoga y meditación, y me retiré de forma muy brusca de la vida que había tenido hasta entonces. Empecé a reconocer que la forma en que yo veía la vida era extremadamente limitada. Mi énfasis cambió gradualmente de encontrar el éxito a encontrar la verdad, de evitar el miedo a investigarlo.

Con el tiempo volví a la escuela de medicina y luego hice una residencia en psiquiatría, pero mi motivación y el trabajo que he hecho a partir de entonces siempre han provenido de la búsqueda interna y el deseo de compartir con los demás lo que he descubierto.

Me encontraba fascinado por la psicología occidental y fue, en parte, por esa fascinación que decidí convertirme en psiquiatra. Durante mi residencia tuve un supervisor, un psiquiatra confinado a una silla de ruedas debido a la esclerosis múltiple, que había estudiado *gestalt* con Fritz Perls durante muchos años. Fue con él que comencé mi propia terapia cuatro veces a la semana durante casi un año.

Ahora, cuando lo pienso, creo que debí encontrar a este psiquiatra guiado de alguna forma por un guía interior. En el trabajo que realizó conmigo, basado en sus estudios de psiquiatría tradicional, supo reconocer y validar mi búsqueda de la verdad en lugar de condenarme a un diagnóstico prefijado. Fue él quien me dio el primer conocimiento más profundo de mí mismo y del dolor que llevaba dentro, y me ayudó a ver por qué, como resultado de mi niñez, yo estaba tan congelado emocionalmente. Aun cuando acabamos nuestra relación de terapeuta-cliente, se mantuvo como una especie de mentor para mí. Él me inspiró para investigar y aprender otras técni-

cas terapéuticas como la bioenergética, *gestalt*, primal y renacimiento. Incluso me apoyó cuando le dije que me iba a India a conocer a un gurú cuya enseñanza me interesaba.

Durante años probé diferentes tipos de terapias, pero quizás el mayor impacto de todo el trabajo terapéutico occidental que he realizado ha provenido del trabajo con el niño interior y la codependencia. Mi primera introducción a este trabajo surgió durante un taller con Robert Bly. Él habló de algo llamado «vergüenza» y nos sugirió que leyéramos un libro de Kershan Kaufman sobre el tema. ¿Vergüenza? ¿Se trataba de un asunto moral, de algo que debiera sentir por todos mis pecados?

Pero al escuchar a Bly y luego leer ese libro, me di cuenta de que ese término abría una puerta al entendimiento de la raíz de tantos de mis sentimientos de indignidad, sentimientos que yo había tenido durante toda la vida. Me describía de dónde provenía esa indignidad. Yo había compensado mi vergüenza bastante bien en el exterior, pero en el interior siempre me sentí como un fracasado. Sentía que había algo *inherentemente* equivocado en mí. Y eso era la vergüenza.

Llegar a conocer la vergüenza me llevó a hacer el segundo gran descubrimiento del trabajo con el niño interior: el *shock*. Me asombró sobremanera. Al igual que la vergüenza, el *shock* describía algo que yo había sentido también durante toda mi vida.

Siempre pensé que había algo muy malo en mí, porque en situaciones de presión sistemáticamente me paralizaba, me confundía y me convertía en un inútil. Entonces comencé a comprender que lo que sentía era el *shock*. Eso explicaba muchas cosas: por qué de niño la mayor parte del tiempo era tan tímido y retraído, y tenía miedo de las cosas más insignificantes. Así se explicaba que más tarde, ya en el instituto, aunque yo era un buen atleta, siempre fracasaba en los partidos contra otros institutos. Era sorprendente que, a pesar de que yo era una estrella jugando al tenis en los entrenamientos, perdía partidos con jugadores a los que habría podido batir fácilmente en juegos no competitivos.

El *shock* también afectaba mis resultados en tests de selección múltiple, que llegaron a convertirse en experiencias traumáticas para mí. La presión de cualquier tipo me incapacitaba totalmente. El *shock* también explicaba por qué cuando sentía miedo tenía problemas sexuales y por qué tenía tanto miedo de enfrentarme a personas que me intimidaban.

Comencé a leer libros sobre codependencia y el niño interior (Alice Miller, John Bradshaw, Heinz Kohut, Hal Stone, Pia Melody y otros) y empecé a asistir a talleres en la materia. Comencé a comprender las formas en que mi niño interior se había sentido avergonzado y conmocionado en la niñez, para entender de qué manera yo había adoptado los miedos de mis padres y de la cultura en la que me había criado, así como los profundos miedos relacionados con el hecho de ser descendiente de judíos.

Todos tenemos muchas causas de miedo provenientes de nuestras experiencias personales de la niñez: de los abusos, indignidades y traumas que hemos sufrido; de los miedos sin expresar y sin trabajar de nuestros padres, de maestros o figuras religiosas de nuestro pasado; de los miedos colectivos que hemos heredado de nuestra cultura e incluso más profundos que los anteriores; sencillamente los miedos existenciales a nuestra mortalidad.

El trabajo con el niño interior me proporcionó un vocabulario para comprender mis miedos y me ayudó a validarlos. La ternura y la sensibilidad del enfoque del niño interior a la terapia me permitieron acceder a sentimientos profundos que habían estado enterrados y no habían salido a la superficie con otras terapias. Cuando comencé a impartir talleres de trabajo del niño interior y a presentarme ante la gente, fui capaz de identificar mi vergüenza, mis inseguridades, mis dudas y todas mis voces internas negativas; pero en lugar de permitirles que me controlaran, las compartí. Compartir las se ha convertido en parte de mi trabajo.

Este trabajo también me ayudó a ver cómo el miedo que no ha sido reconocido contamina todas nuestras relaciones ínti-

mas. La primera vez que oí hablar de la codependencia, pensé que yo tenía unas magníficas relaciones y que poco trabajo tenía que hacer en ese sentido. La verdad es que, sin saberlo, yo era profundamente codependiente y no sabía nada sobre la intimidad. Mis relaciones estaban manejadas por el miedo.

Yo era un protector inconsciente y un antidependiente no disponible, actuando sobre patrones que había presenciado en la niñez. En el fondo, tenía simplemente terror a abrirme, a ser rechazado, a ser visto, a amar. Es sólo recientemente que he tenido el valor suficiente para mantener una relación que no esté basada en evitar al otro, en el drama, el conflicto o en intentar cambiar a la otra persona.

Al abrirme tanto, me encontré cara a cara con mis temores más profundos: ser abandonado y encontrarme solo. No fue hasta que me atreví a abrirme que vi lo aislado que había estado y cómo me aterrorizaba permitir que alguien se me acercara.

Llegó un momento en mi trabajo con las terapias occidentales en que empecé a reconocer sus limitaciones. Buscaba ansiosamente algo que pudiera darme una mayor visión espiritual y, naturalmente, cambié mi dirección hacia la espiritualidad oriental y el camino de la meditación. Durante algún tiempo acudí a unos retiros Vipassana budistas en América, pero algo me seguía faltando. Había leído las enseñanzas de un maestro espiritual de India y había oído cosas sobre su *ashram*. Me interesaron lo suficiente como para abandonar una práctica terapéutica de budismo en Laguna Beach (California) e irme a India sin ningún plan sobre la fecha de regreso. Después de unos cuantos viajes, acabé en el *ashram*.

Lo que encontré cuando conocí a este hombre fue una profundidad de quietud, gracia y sabiduría completamente diferentes a cualquier otra cosa que hubiera experimentado con anterioridad. Requeriría mucho más que el alcance y el enfoque de este libro para tan siquiera intentar describir el camino que he seguido con esta persona y, además, es muy difícil expresar en palabras la relación y los sentimientos que un discípulo tiene por su maestro.



Tal vez baste, simplemente, con decir que la gratitud y el amor que siento por él es más grande que ningún sentimiento que haya tenido nunca por nadie o por nada. Sentado delante de mi maestro siempre he sentido que estaba mirando a los ojos de un hombre que parecía no sentir miedo. Y más extraña aún es la sensación que tengo al mirarle a los ojos de que allí no se encuentra nadie. Tal vez cuando nuestro miedo desaparece finalmente, nos fundimos en la existencia y eso sea lo que llaman iluminación.

La sabiduría que él ha transmitido es enorme, pero para mí su mensaje más importante siempre ha sido vivir la vida en su totalidad, manteniéndonos en juego constante, al borde de nuestros miedos; arriesgándonos a adoptar la inseguridad y la incertidumbre, y entrando más y más profundamente en meditación como forma de medicina para todo aquello que nos aflige. Tanto el riesgo como la meditación se han convertido en las principales herramientas que he usado para investigar y manejar mis miedos y que son la piedra angular del trabajo que realizo en mis seminarios: penetrar completamente en el miedo pero con conciencia, compasión y comprensión, validándolo y creando un espacio interno para permitirte sentir, mirar y aceptar. Cuando hablo de meditación no me refiero solamente a la práctica de cerrar los ojos y penetrar en tu interior, sino a intentar mantenerte lo más presente posible en todo momento y llevar a la vida una cualidad de profunda aceptación y desapego. Al hacer que la meditación se encargue del miedo, estoy aprendiendo gradualmente a hacerme amigo de mis miedos y, en consecuencia, aprendo sobre el amor. *Creo que son nuestros miedos no reconocidos ni trabajados los que cierran nuestro corazón al amor, al amor a nosotros mismos y a los demás.*

En este libro hablo de experiencias de mi niñez que a veces fueron dolorosas, no para culpar de ninguna manera a mis padres, que sin duda me amaron y me cuidaron de la mejor forma que pudieron. De hecho, tal como he escrito en este libro, he sentido mucho amor y gratitud por los dones, la inspiración y el amor que me han entregado pero, como todos los

padres, la inconsciencia de sus heridas abiertas dejó heridas que yo he necesitado reabrir y sanar.

También comparto mis propias experiencias para señalar el origen del condicionamiento negativo que todos nosotros hemos recibido. Mi proceso ha sido el de un viaje: primero, fuera de la negación y el engaño de que yo había tenido una «buena infancia»; luego hacia los sentimientos de ira y aflicción por el dolor que sufrió mi niño interior y, finalmente, hacia el distanciamiento, la perspectiva y la gratitud. Este trabajo ha hecho posible que pudiera reconectar con mis padres de una forma completamente nueva y valiosa.

En el libro me centro principalmente en el papel que el miedo tiene en las relaciones, porque creo que ellas constituyen uno de los grandes maestros que existen. Todos estamos hambrientos de amor. En mi camino, el área donde he podido intimar más con mis miedos ha sido la de mis esfuerzos por acercarme a otra persona.

En este libro comparto también, de alguna manera, la inspiración que he recibido de mi maestro espiritual, quien me ha enseñado, entre otras cosas, el don de la meditación y de celebrar la vida.

El término «el gran asunto» —*the great affair*— ha sido usado por la filosofía zen para describir la relación entre un maestro y su discípulo. Describe el proceso de aprendizaje para confiar en un maestro espiritual como forma de aprender a confiar en la vida. Reconozco que en eso ha consistido gran parte de mi recorrido a través de mis miedos.

También os proporcionaré ejercicios y meditaciones guiadas para que podáis integrar lo que os estoy dando en vuestras propias vidas. Los temas que trato son asuntos que nos afectan a todos profundamente y, aunque todos tenemos nuestras diferencias individuales, también compartimos temas comunes y tal vez, en el fondo, todos estemos buscando lo mismo: ser capaces de aceptarnos y amarnos a nosotros mismos.

Cuando comenzaba mis prácticas de psiquiatría, uno de los primeros días de trabajo en el hospital vi a una mujer que ga-

teaba por el suelo del pabellón. Por su tablilla supe su nombre y me acerqué a ella, y le pregunté:

—Mary, ¿qué estás haciendo?

Ella me miró y muy sincera y honestamente, me respondió:

—Estoy haciendo lo mejor que puedo.

Me quedé sin palabras.

## CAPÍTULO I

---

### *El modelo: un mapa de carreteras del miedo a la meditación*

COMENZARÉ POR PRESENTAR un modelo, un mapa para ver el viaje que vamos a realizar desde una perspectiva más amplia. He descubierto que es útil anclar el viaje con un poco de comprensión. El viaje que estamos a punto de emprender todos es básicamente el regreso a un espacio interior que hemos perdido y este modelo describe, de una forma sencilla, el proceso para regresar. Presento este modelo de forma didáctica e intento presentar material oriental —espiritual y psicológico— bastante complejo de una manera simple y directa (si fuera más complicado yo también me perdería). Así que ahora prepárate para soportarme mientras me enrolló con un poco de teoría.

#### **El modelo**

Imagínate que estás de pie en el centro de un gran círculo dividido en tres anillos: un anillo exterior, uno medio y otro interior. Estos círculos radian desde ti hacia fuera. Al anillo exterior le llamaremos capa de protección: éste es el hogar del adulto compensado. El segundo anillo es la capa de los sentimientos y la vulnerabilidad, el hogar del niño vulnerable. Finalmente, el centro es el núcleo del ser esencial y el hogar del

testigo. Allí nos encontramos con nuestra energía fluida y espontánea, y podemos mirar todo lo que sucede dentro y fuera de nosotros con amplitud y objetividad. En su forma más elevada, constituye un estado de armonía con nosotros mismos y con la vida; éste es el centro que los místicos han descrito a través de los tiempos como un estado de unidad con la existencia. Nuestro viaje es para regresar a este núcleo interior.

La mayor parte del tiempo vivimos en la capa exterior, la capa de protección. Éste es un estado de control donde estamos protegidos (hasta cierto punto) de nuestros miedos, y muy raramente somos conscientes de que nos encontramos allí o del por qué nos encontramos allí. Se nos ha hecho familiar y vivimos allí no por elección, sino de forma inconsciente. A menos que realicemos un trabajo interior, podemos fácilmente pasar allí la vida entera. La mayor parte de la gente lo hace.

#### EL MODELO



Vivir en una capa de protección es algo seguro, conocido y sin peligro, pero es algo vacío y eventualmente —de una forma u otra— la vida comienza a indicarnos que algo va mal. No obstante, cuando nos aventuramos a entrar en la capa de la

vulnerabilidad y los sentimientos, nos asaltan recuerdos de tiempos pasados (cuando no se respetó nuestra vulnerabilidad), recuerdos y sentimientos de traición. Nos asusta ir allí debido a estos recuerdos. Una parte de nosotros hace todo lo que puede por evitar sentir ese dolor y ansiedad, manteniéndonos en el reino de lo seguro y conocido.

Otra parte de nosotros sabe que para completar nuestro viaje de vuelta al núcleo no tenemos más alternativa que investigar la capa del medio. Una energía desconocida y misteriosa nos empuja hacia el centro, respondiendo a una llamada que proviene de nuestro ser superior, y esa parte tiene el valor para enfrentar el dolor y el miedo intrínsecos en el hecho de reclamar nuestra vulnerabilidad. Nos movemos constantemente entre esas dos fuerzas opuestas: una que nos mantiene inconscientes pero seguros y la otra que nos inclina hacia lo desconocido y hacia una verdad más profunda.

#### La capa de protección

El propósito de esta capa es proteger nuestra vulnerabilidad. Es un escudo que hemos creado para bloquear las energías dolorosas y evitar que nos hagan daño, y es la forma en que hemos sido capaces de mantener cierto control sobre esas energías que nos acechan. Nuestra capa de protección intenta evitar que sintamos miedo o dolor. Lo conseguimos trasladando la energía a cualquier parte: a través de la acción, la distracción, el pensamiento, el drama, el sexo, la comida, etc.

Una de las formas más comunes de proteger nuestra vulnerabilidad es adoptando un rol, una imagen propia. Desempeñamos cualquier papel para poder escondernos: los papeles de poderoso, víctima, sexy, buen samaritano, espiritual, encantador o carismático, inteligente, divertido o atlético. Podemos escondernos detrás de cualquier cosa que refuerce nuestro ego. Yo he utilizado los roles de graduado de Harvard, *hippie*, rebelde, médico, «buen tipo», buscador espiritual, psiquia-

tra, terapeuta o jugador de tenis. Para nuestra mente es impensable imaginar una relación sin una imagen propia de la que poder depender. Sin ella nos volvemos extremadamente vulnerables; perdemos el cobijo para nuestros miedos y éstos quedan así al descubierto.

Existen importantes aspectos, tanto positivos como negativos, de nuestra capa de protección. El ataque a nuestra vulnerabilidad durante la niñez fue tan fuerte y prematuro que sin esta forma de protección tal vez nunca hubiéramos sobrevivido en estado de cordura. Pero desgraciadamente hemos llegado a sentirnos tan identificados y apegados a nuestra protección que, inconscientemente, se ha convertido en nuestra forma de vida. No es algo de lo que podamos entrar o salir de forma voluntaria. Hemos formado estas protecciones a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en una costumbre. Mantenemos fuera todas las energías de forma indiscriminada, quedando así aislados y desnutridos. Además, nuestro escudo protector también mantiene nuestra energía encerrada dentro, desconectándonos de nuestros sentimientos y del libre flujo de nuestras energías vitales y creativas.

### La protección llama a la protección

Los conflictos que tenemos con otras personas se producen casi siempre cuando dos capas de protección chocan entre sí. A menudo nos rechazan porque nuestro acercamiento a la otra persona se produce desde el estado de protección en lugar del de vulnerabilidad. Nosotros pensamos que estamos abiertos y dispuestos pero, en realidad, estamos situados en nuestra protección, esperando que el otro se abra antes que nosotros, y luego nos indignamos cuando en retribución no obtenemos lo que queremos.

Demasiado a menudo nos perdemos en la interacción mutua desde la capa de protección. Intentamos encontrarnos el

uno al otro en el corazón, pero si nos encontramos en nuestra capa exterior no es posible abrirse. Mientras queramos influir en la otra persona de cualquier forma o cambiarla, estamos en la capa de protección, no en la de vulnerabilidad, y esto incluye tener expectativas, querer herir a la otra persona, intentar controlarla, manipularla, culparla, decir algo sarcástico, cortarla o juzgarla. Cada vez que empleamos esta energía estamos atacando y este ataque proviene de nuestra capa de protección.

No es fácil observar nuestras formas de protección, pues tenemos tendencia a estar a la defensiva al respecto. En este trabajo tratamos la capa de protección sin enjuiciarla ni intentar cambiarla, sino *simplemente haciéndonos conscientes de ella para aceptarla y para darnos cuenta de cómo y por qué se ha formado*. Mientras juzguemos nuestra protección y queramos cambiarla, no podremos tener una conciencia compasiva de ella, y la única forma en que puede disolverse por sí misma es a través de una comprensión profunda.

### La capa de vulnerabilidad

La capa del medio es la de la vulnerabilidad, el hogar de nuestro niño herido y asustado. En estado puro, nuestra energía consiste simplemente en energía libre que fluye y en sentimientos: el estado de un niño no reprimido y espontáneo respondiendo a su mundo. Hay en él alegría, sexo, ira, tristeza, creatividad, silencio, etc., yendo y viniendo según los cambios de los acontecimientos y las circunstancias.

Si nos hubieran apoyado y animado a descubrir y expresar esas energías naturales y todas las fuerzas recibidas hubieran sido de amor, atención y comprensión, es posible que nos hubiéramos mantenido en ese estado completamente puro y confiado. Cuando la vulnerabilidad está mezclada con la confianza, puede ser experimentada como algo suave y receptivo, expansivo y maravilloso. Pero sin confianza, la vulnerabilidad

produce miedo. Ahora nosotros sentimos la vulnerabilidad con miedo, porque nuestra confianza fue muy dañada. Vamos a echarle un vistazo a lo que pasó.

### Nuestra vulnerabilidad fue traicionada

A través de los tiempos la sociedad y la religión han intentado, con bastante éxito, recluir al hombre en la conformidad, reprimiendo nuestra locura, nuestra sexualidad y nuestra autenticidad. Han utilizado el recurso del miedo y la culpa para reprimir esas energías vitales, y se nos infundió ese miedo con la amenaza de retirarnos la nutrición, el amor o la salvación. Nuestros padres, profesores y figuras religiosas fueron los instrumentos inconscientes de esa represión. ¿Y qué otra cosa podían haber hecho? Ellos también fueron víctimas impotentes de la misma represión.

A menos que nos comportáramos y nos convirtiéramos en lo que ellos querían, nos arriesgábamos a que se cortara nuestra fuente de amor y aprobación. Nuestros padres, profesores y sacerdotes, en el convencimiento de que actuaban desde el amor y la preocupación, nos impusieron los valores represivos de la sociedad y la cultura. Así, en nuestro estado infantil inocente y receptivo sucumbimos, renunciando a nuestra viveza y locura espontánea a cambio de amor y aprobación.

Ahora nuestra vulnerabilidad está cubierta por una capa de vergüenza y *shock*. Debajo de esta vergüenza y *shock* hay profundos sentimientos de traición, dolor, ira y desesperación: el dolor y la ira por ser abusados, descuidados, no aceptados, no apreciados y malentendidos; por ser presionados para cumplir y conformarnos, teniendo que reprimir nuestra sexualidad y nuestra vitalidad. Guardamos toda esa ira y dolor en nuestra capa media. En una situación ideal, viviendo en un mundo libre de violencia, represión e insensibilidad, nos podríamos haber mantenido en un estado puro, pero eso no ocurrió porque ninguno de nosotros ha sido criado por padres iluminados,

en una sociedad iluminada. Entonces, inevitablemente, las heridas y el *shock* llegaron. Enterramos nuestros sentimientos acallados, no experimentados y nuestra viveza en la capa media, cubiertos por la culpa, el miedo y la falta de vida.

### Las heridas de la indignidad y la privación

La mayoría de nosotros, si no todos, hemos recibido de niños —de una forma u otra— el mensaje de que no estaba bien ser como éramos. Este mensaje nos llegó de innumerables formas. En los casos más extremos nos llegó en la forma de abuso sexual, físico o emocional al no ser queridos o ser descuidados. A todos, o por lo menos a la mayoría, nos llegó en la forma de no ser vistos o comprendidos, o al exigirnos que fuéramos o nos comportásemos de una manera que no era auténtica para nuestro ser.

El mensaje nos llegó inicialmente desde el exterior, de los padres, hermanos, profesores o sacerdotes, y luego nosotros lo llevamos dentro. Este mensaje nos invalidó y nos hizo perder contacto con nuestra energía, nuestros sentimientos y nuestra auténtica individualidad, y de esta forma crecimos creyendo que había algo que estaba básicamente mal en nosotros. Llevamos este malentendido en nuestra capa media como una profunda herida de indignidad.

También llevamos otra herida dentro que está estrechamente relacionada con la primera. Se trata del dolor por haber sido dejado, abandonado, privado y separado de la fuente de amor. Llevamos dentro un miedo tremendo a ser privados de esta fuente. La mayoría de nosotros ya no estamos conectados con ese dolor, pero sale a la superficie cuando nos permitimos acercarnos a otra persona.

Para algunos, la causa de ese dolor es obvia: uno de los padres nos dejó o no estuvo nunca presente física o emocionalmente. Para otros, como yo, no está tan claro; posiblemente proviene, en parte, del hecho de nacer en un cuerpo y ser sepa-

rado de la unidad de la existencia. Todo aquello que hayamos recibido de niños en forma de rechazo y abuso sólo va a agravar el dolor original por la separación que experimentamos al nacer.

Cada uno lleva estas dos heridas —indignidad y privación— de forma diferente, pero de alguna manera todos las compartimos. En todos mis años de trabajo aún no he encontrado a nadie que se hubiera librado de este ataque a su integridad, inocencia y vulnerabilidad. Puede variar el grado de afectación, pero todos, más o menos, navegamos en el mismo barco. Dado que estas heridas las sufrimos a una edad tan temprana, necesitamos encubrirlas para poder sobrevivir; el dolor era demasiado profundo, así que nos construimos una capa de protección. Como era demasiado doloroso continuar viviendo en la capa media, nos trasladamos a la capa exterior.

### Trabajar con la capa media

El objetivo en este trabajo es investigar la capa media con una comprensión compasiva y tierna, pues en esta atmósfera podemos sanar gradualmente nuestras inhibiciones y regresar a nuestra energía espontánea. Como resultado de nuestra vergüenza, bloqueamos gran parte de nuestra energía sexual, creativa, amorosa, feliz, enérgica y extravagante. Al investigar, validamos y sanamos la vergüenza y el *shock* de nuestro niño herido, recuperando todas esas energías vitales, y a medida que nos libramos del peso de la culpa y del miedo al rechazo y la desaprobación, podemos ir arriesgándonos más a afirmar estas energías vitales. Empezamos a redescubrir y a vivir cada vez más nuestra verdad.

Experimentar el miedo y el dolor que llevamos en nuestro niño interior puede permitirnos salir del control para entrar en el corazón, abriendo así un espacio de compasión y entrega. Esto nos prepara el camino para poder entrar en el núcleo; suaviza nuestras aristas y también nuestra energía. Cuando podemos sobreponernos al miedo de entregarnos y enfrentar el

dolor de nuestro niño herido, podemos entrar más profundamente en nuestro interior. Experimentar el miedo y el dolor de nuestro niño herido abre un amplio espacio interior en el que hay una comprensión y una aceptación de que el miedo y el dolor son simplemente parte de la vida.

Cuando en lugar de luchar aprendemos a aceptar el miedo, el dolor, la incomodidad, la decepción e incluso la tragedia, también abrimos una puerta a nuestro núcleo interior de meditación. Explorar nuestra capa media nos conecta con un profundo anhelo espiritual que nunca podrá ser reemplazado por otro.

Experimentamos el dolor psicológicamente como el padecimiento de haber sido abandonados en la niñez, pero eso nos permite llegar a ese anhelo profundo de nuestra alma. Y ese anhelo, según mi experiencia, se sana a través de la meditación al reconectar nuestra unidad con la existencia.

### El núcleo de meditación y el ser

Lo que yo llamo el núcleo de meditación es un espacio interno. Un espacio de naturalidad, silencio interior, aceptación de la vida y compasión desbordante donde existe la sensación de entrega, confianza y no-hacer. Aquellos que han conseguido llegar a este espacio lo describen como una sensación atemporal donde se ha detenido la mente, normalmente parlanchina. Te despojas de tu identificación con una personalidad determinada, de la preocupación, de la planificación, las inseguridades, las dudas, y simplemente vives cada momento apreciándolo íntegramente. Su vida progresa y fluye de forma perfecta sin que ellos tengan que «hacer» nada. Simplemente son y observan.

De niños, existimos en este espacio de forma inconsciente, sin identidad, nombre o dirección. Simplemente somos. Existimos en un estado de inocencia prístina y de confianza. Al salir de la infancia, perdemos inevitablemente nuestra conexión con ese estado y nos identificamos con la personalidad

que adoptamos. Nuestro viaje de regreso hacia el núcleo es nuestro viaje de retorno a ese estado no con la inconsciencia de un niño, sino con el conocimiento consciente de un adulto maduro y con experiencia.

Podemos tener momentos en los que volvemos a experimentar esa sensación de unidad y atemporalidad: tal vez durante la práctica de la meditación, al hacer el amor, al bailar, en momentos de creatividad o durante un período de profunda tristeza y aflicción. Son breves destellos y luego nuestra mente vuelve a lo mismo, a todas nuestras identificaciones, apegos y miedos. Pero esos momentos pueden darnos el valor y el estímulo para continuar nuestro viaje, pues son una muestra de aquello hacia donde nos dirigimos.

Podemos cultivar el núcleo de meditación practicándola diariamente, dándole espacio al cuidado de esa semilla al crear períodos de silencio e introspección, espacios en los que no estamos ocupados en nada y tenemos el espacio para observar. De una forma sencilla, esto crea progresivamente una mayor amplitud interior y más distanciamiento de las tensiones de la presión externa y los conflictos internos. Según mi experiencia, el deseo de más silencio se desarrolla de forma natural, simplemente regando la semilla. Gradualmente podemos desarrollar un nuevo estilo de vida basado en los principios de la meditación, lo que es incluso más importante que simplemente la práctica diaria de la reflexión. Este tema lo desarrollaré a lo largo del libro. Los sentimientos, las percepciones y la paz que nos aporta la meditación son inmensos. Gautama Buda decía que el único refugio era la meditación.

### **Conseguir más intimidad con nosotros mismos**

Usando este mapa como guía podemos empezar a ver y sentir de dónde viene nuestra conciencia en un momento dado.

Nuestro viaje nos está llevando gradualmente desde un espacio de protección a otro de vulnerabilidad y meditación; no obstante, en realidad, todo el tiempo vibramos desde cada uno de estos tres lugares.

Nuestro meditador es el protagonista de la historia. Él siempre ha estado allí, pero he comprobado que a medida que se desarrolla lentamente nos va dando una mayor habilidad para observar y mantener los miedos, sin reaccionar mal, y cuanto más profunda es la meditación, más puede abrirse nuestra vulnerabilidad y mejor podemos observar desde qué capa nos estamos moviendo. La meditación nos guía en el proceso de llegar a intimar más con nuestro mundo interior.

Las capas externa y media tienen su correspondiente localización energética en el cuerpo. Cuando nos encontramos en la capa de protección nuestra energía vibra desde el plexo solar o la cabeza. Cuando nuestra vulnerabilidad es amenazada, podemos sentir físicamente una contracción del plexo solar, o al movernos para protegernos, o cortar el miedo o el dolor, llevamos la energía a la cabeza. La tensión crónica que a veces sentimos en los hombros, cuello, cabeza y plexo solar es, creo yo, el resultado de toda una vida aprendiendo inconscientemente a protegernos.

Y al contrario, para conectar con nuestra vulnerabilidad necesitamos dirigir nuestra atención al pecho o el vientre. He descubierto que allí está el hogar de nuestro niño asustado y herido. Dado que su cualidad es femenina y receptiva, tiende a ser más profundo, más escondido y a menudo más difícil de sentir.

Con este mapa en mente, localizar dónde observamos la energía en nuestro cuerpo en un momento dado puede ayudarnos a aprender más sobre nuestros sentimientos y nuestro niño interno. Por ejemplo, si me siento amenazado y con desconfianza de alguien, moveré mi energía al plexo solar y me protegeré. Si entonces me comunico desde este centro, lo llamaremos comunicación del plexo solar. Cuando abordo a alguien desde mi capa de protección, muy probablemente re-

cibiré a cambio el mismo tipo de energía, y de este tipo de comunicación resulta el mundo del conflicto y las luchas de poder.

Por el contrario, si me comunico desde un espacio de vulnerabilidad lo hago desde el corazón o el vientre. Si abordo a alguien con vulnerabilidad, es mucho menos probable que la otra persona se sienta amenazada y es más probable que me responda desde su vientre o su corazón.

### Sanar el plexo solar y el vientre

Mientras nuestras heridas permanezcan sin curar, cuando nos enfrentemos con energía amenazadora, condenatoria, crítica o abrumadora, automáticamente nos moveremos al plexo solar y responderemos, ya sea atacando o desmoronándonos. Sanar el plexo solar significa hacerse consciente del momento en que este mecanismo se ha disparado y, en lugar de reaccionar de forma inconsciente y habitual, podemos responder de forma adecuada. Cuando nuestro plexo solar está sano estamos centrados, perseveramos, corremos riesgos y tenemos poder, pero encontrándonos tranquilos y enérgicos. De nuevo estamos en contacto con nuestra integridad y nuestra unicidad. Podemos usar la protección de forma clara y consciente siempre que el momento lo requiera y así nuestra agresión o desmoronamiento son reemplazados por una afirmación consciente de nuestra energía vital.

En términos de nuestra vulnerabilidad, mientras las heridas permanezcan sin curar tendremos dificultades para sentir, o experimentaremos y expresaremos los sentimientos de forma exagerada e histérica. Tenemos miedo a abrirnos porque no queremos sentir dolor. A menudo nuestra vulnerabilidad ha sido tan dañada, que nos encontramos desconectados de los sentimientos y de toda nuestra vulnerabilidad, y hace falta paciencia y un compromiso lento para permitir que paulatinamente la curación de nuestro corazón y nuestro vientre

tengan lugar. Se sana en una atmósfera de amor, aceptación y compromiso para reabrir y trabajar las heridas, y así los sentimientos regresan gradualmente. Al curar nuestra vulnerabilidad podemos permitirnos sentir miedo y dolor sin escapar de ellos, y en ese proceso la calma y el centro vuelven a nuestro ser.

Parece ser que gran parte de nuestro viaje consiste en llegar a un punto donde podemos saber lo que estamos sintiendo en cada instante y aprendemos a expresar esos sentimientos en el momento adecuado. Este viaje es un proceso para salir de un estado de protección inconsciente y restablecer contacto con nuestros sentimientos e integridad. Es la curación de nuestro poder y vulnerabilidad heridos. El viaje nos lleva a través de nuestra capa de sentimientos, reconectándonos con nuestra vulnerabilidad, nuestra confianza y nuestra inocencia. El viaje de regreso a casa incluye un peregrinaje a través de los miedos y el dolor del niño interior.

### Adoptar un enfoque sin presión ni juicio

En este enfoque no es importante saber desde qué espacio venimos, sólo es importante aprender a reconocer lo que sucede. No importa si nos estamos protegiendo o estamos sintiendo; si estamos actuando o nos encontramos en nuestra energía; si estamos centrados o reactivos, cerrados o abiertos. Lo importante es que empecemos a intimar con nosotros mismos, pues cada estado, cada reacción, tiene una razón. El enfoque aquí es el de validar el paquete entero, dándonos espacio y aceptación. En esta atmósfera sin presión ni juicio conseguimos sanar y todos los sentimientos enterrados afloran a la superficie de manera natural.

Cada uno tiene su propio proceso individual de curación. Esta curación implica dejar al descubierto material reprimido en nuestro inconsciente para redescubrir nuestra perdida vi-



talidad. Implica ponernos en contacto con nuestro perdido amor por nosotros mismos y nuestro anhelo de Dios o la unidad, nuestro anhelo de reconectar con el todo una vez más. Es importante que le permitamos a nuestro proceso individual desarrollarse en su propia manera especial.

PARTE I

---

EL MIEDO  
Y LA CONCIENCIA  
DEL NIÑO  
INTERIOR

## CAPÍTULO 2

---

### *El niño aterrado*

**N**UESTRO VIAJE COMIENZA con la investigación de la conciencia de nuestro niño interior, porque éstos son los cimientos de la curación y del regreso a casa. La inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos se ha encubierto debido a los traumas que sufrimos. Ahora, lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, hacia nuestra vulnerabilidad, es un núcleo de miedo; un mundo de miedos muy, muy profundos, de pánico e incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde una muy temprana edad a encontrar formas de compensación para esos miedos profundamente asentados, pero eso no les hizo desaparecer. Por el contrario, se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente.

Nuestro niño interior herido tiene una mente propia que funciona de forma totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. Él o ella viven en su propio mundo; un mundo basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vívidos y afectan de manera importante al presente. En mi caso, él funcionó de manera inconsciente, pero poderosa, durante la mayor parte de mi vida. Actualmente ya soy mucho más consciente de cómo siente, de por qué siente lo que siente y de cómo funciona. Ahora investiguemos el mundo de este niño herido.

En el fondo de la conciencia de nuestro niño herido existe el miedo no reconocido ni aceptado. *El miedo en sí no es el problema. Es nuestra falta de conciencia y aceptación de ese miedo lo que nos causa problemas.* Saboteamos nuestra creatividad, nuestra autoestima y nuestras relaciones porque, escondido en nuestro inconsciente, hay un niño que ha perdido la confianza en sí mismo y en los demás. Un niño que está profundamente asustado y hambriento de amor. Ese niño responde de muchas formas inconscientes desde ese miedo, desde el hambre y desde la falta de amor. La agitación y la rapidez con la que la mayoría de nosotros come, habla, se mueve y se mantiene ocupado son algunas de las formas en que se muestra ese niño asustado.

Tuve que realizar un gran esfuerzo para poder comenzar a sentir y mirar a través de los ojos de mi niño. Tuve que trabajar con enormes dosis de negación y protección. Cuando finalmente comencé a llegar allí abajo, pude darme cuenta de por qué lo había encubierto con tanta negación. Descubrí un niño aterrado que arrastraba tanto miedo que me hizo preguntarme cómo fui capaz de sobrevivir; cómo hemos sido capaces de sobrevivir muchos de nosotros, pero veo que no soy el único que tiene estos miedos.

Nuestro niño interior herido no conoce la meditación ni sabe distanciarse de sus miedos. Durante toda una vida, simplemente, hemos ocultado el miedo con un patrón de protección inconsciente. Nuestro comportamiento adictivo no es más que el esfuerzo por conseguir cierto distanciamiento para no tener que sentir todo el tremendo miedo que mantenemos dentro.

Durante años y años tapé mis miedos y mi vulnerabilidad con compensaciones. Estuve inmerso en un agotador programa de resultados, intentando —afortunadamente rara vez con éxito— ser el mejor en todo lo que hacía. Ahora puedo ver que mi niño aterrado salía a la superficie en los momentos de estrés y presión. Él salía siempre que yo creía que llegaría tarde a alguna parte, cuando tenía miedo de hacer algo mal y cuando sentía cualquier tipo de presión para hacerlo «bien». Por supuesto, siempre pensaba que no tenía sentido eso de

sentirme aterrado, no tenía ni idea de dónde provenía ese pánico e intentaba reprimir mis miedos lo mejor que podía (con poco éxito). En los círculos en los que yo me movía el miedo nunca fue algo con lo que se pudieran ganar puntos.

## ¿Qué es el miedo?

Ahora me doy cuenta de que este tipo de situaciones no era más que la punta del iceberg. Nuestro miedo es mucho más profundo. Es intenso.

Tenemos profundos miedos de supervivencia, de no ser capaces de ganar suficiente dinero para mantenernos; tenemos miedo de no funcionar bien sexualmente, de hacerlo mal o ser impotentes, y tenemos profundos miedos de no ser amados, de ser rechazados o no deseados. Tenemos miedo de que se nos falte el respeto, de ser abusados, de que se nos ignore o se nos decepcione, de enfrentarnos a alguien, de no saber quién somos, y tenemos miedo de no saber expresarnos, de ser insignificantes. A un nivel más profundo, siempre existe el miedo al vacío y a la muerte, lo que probablemente es la base de todos los demás miedos.

Los miedos de nuestro ser son diferentes de los miedos de nuestro niño interior. Los miedos de nuestro ser están relacionados con morir o desaparecer. Los miedos de nuestro niño interior están más relacionados con la vida; con salir y participar en la vida.

Nosotros trabajamos con cuatro miedos básicos del niño interior, todos originados, de alguna manera, en traumas infantiles.

Los cuatro grandes miedos del niño interior herido son:

1. El miedo a la presión y las expectativas.
2. El miedo al rechazo y al abandono.
3. El miedo a la falta de espacio, a ser malinterpretado o ignorado.
4. El miedo al abuso físico o energético o a la violación.

Yo he descubierto que cuando investigo mi miedo a abrirme y confiar, siempre surge uno de estos cuatro miedos, y lo mismo le sucede a la gente con quien trabajo. Aparecen en todas las áreas importantes de nuestra vida: la sexualidad, la creatividad, la autoafirmación, la capacidad de sentir y la forma en que nos relacionamos con parejas, amigos, conocidos y figuras de autoridad.

Pero en lugar de quedarnos y sentirlos, estamos acostumbrados a escapar de ellos de cualquier manera. En cierto modo, muchas de las maneras de vivir de la gente del mundo occidental no son más que una forma de compensación para no sentir el miedo. Evitamos enfrentarnos con la muerte rodeándonos de tanta seguridad y lujos para no tener que sentir lo vulnerables que somos a lo inesperado. Esto está en nuestra cultura y se nos transmite a través de nuestros padres, profesores, figuras religiosas, políticos, etcétera; todos aquellos a quienes miramos con respeto.

Si se nos hubiera criado en una atmósfera de gran confianza en la vida, muy probablemente no llevaríamos ese niño aterrado dentro. Creo que si yo hubiera sido criado en un entorno profundamente espiritual y armónico, donde mis condicionantes hubieran estado impregnados de una profunda conexión con la existencia y la tierra, hubiera aprendido a no sentir tantos miedos. Pero no es eso lo que yo tuve o, mejor dicho, lo que la gran mayoría tuvimos. Si queremos sanar tenemos que enfrentarnos a nuestros miedos, a todos ellos, y el lugar para empezar es con los miedos del niño herido.

### **Nuestros miedos están encubiertos por la negación**

No obstante, para poder enfrentarnos a nuestros miedos primero tenemos que validarlos, tenemos que reconocer que se encuentran allí e investigar de dónde provienen. En nuestro condicionamiento no hay lugar para el miedo, se nos enseña a esconder el miedo. Nuestra cultura no valora el ser honesto sobre el miedo ni se da cuenta de lo profundamente que se nos inculca, y así,

¿cómo podemos expresar aquello con lo que ni siquiera estamos en contacto? Lo encubrimos con protección, negación e inconsciencia, escondiendo nuestra vulnerabilidad tras una máscara, porque eso es lo que necesitábamos para poder sobrevivir.

De una u otra forma nos arreglamos fingiendo que todo va bien. Aprendimos a aguantar. Continuamos hipnotizados por nuestro «trance de aguante» sin darnos cuenta de todo el dolor interno que estamos escondiendo. Mientras nos manteníamos en este trance nos engañaremos a nosotros mismos haciéndonos creer que es menos doloroso negar el miedo que permitir que salga a la superficie.

Nuestro miedo nos hace penetrar más y más profundamente en el aislamiento y normalmente ni siquiera nos damos cuenta de ello. Nos aislamos porque nuestro niño interior vive atemorizado. Como a menudo estamos tan desconectados de ese niño asustado, nos trasladamos al modo de supervivencia donde hay poco o nada de intercambio íntimo.

Recientemente, en una reunión introductoria a uno de mis talleres, me encontraba haciendo un ejercicio preliminar para ayudar a la gente a conectar con su miedo a la intimidación. Les pedí que compartieran con la persona que tenían delante —sintiendo que esa persona era su pareja o un amigo íntimo— cualquier miedo que tuviesen de acercarse a esa persona y que hasta ahora no hubieran expresado. Después de un rato, una mujer levantó la mano y dijo que no encontraba nada que le produjera miedo.

La sondeé un poquito y ella admitió que cuando le hablaba a su marido, éste casi nunca le escuchaba porque normalmente estaba ocupado leyendo el periódico o haciendo alguna otra cosa. Resultó que cuando era niña nunca nadie le había escuchado y la verdad es que ella no podía imaginarse que alguien pudiera tomarse la molestia o estuviera interesado en escucharla. Nunca nadie la había amado lo suficiente. Al sentirse sin apoyo y anulada, simplemente perdió contacto con su niña interior y se adaptó a vivir sin ninguna comunicación íntima. Había cubierto todos sus miedos con un patrón de supervivencia rutinario basado en sus tempranas carencias. Este tipo de fenómeno es muy común.

Otro ejemplo: un hombre, en uno de mis talleres, dijo no tener sensación de sentir miedo. Admitió sentir miedo de las hazañas arriesgadas en la vida, pero no creía tener miedo de relacionarse con la gente. Yo he comprobado que ésa es una forma común de negación (no hace muchos años, podría haberse tratado de mí). Este hombre hablaba de forma muy mecánica de su existencia; había experimentado tan poca intimidad en su vida, que no tenía ni idea de lo que podría ser compartir íntimamente con otra persona. Tuvo que acudir al taller porque tenía problemas en su matrimonio, pero no entendía por qué. Su niño interior estaba totalmente escondido y él se encontraba en total estado de negación de su mundo emocional. A medida que fue avanzando el taller, lentamente y con cautela fue poniéndose cada vez más en contacto con el dolor y la angustia interna, el dolor de un niño al que le habían negado la ternura y la aceptación, y que creció en un entorno en el que nadie compartía sentimientos.

No son sólo aquellos que comienzan a investigar sus sentimientos y a hacer un trabajo interno los que descubren que tienen los miedos más profundos y escondidos dentro. Tanto yo como muchos de mis mejores amigos no empezamos a conectar con la inmensidad de nuestros miedos interiores hasta que nos separamos de alguien amado. Un amigo muy íntimo, que ha hecho millones de talleres y ha meditado concienzudamente durante más de veinte años, acaba de romper una relación sentimental después de catorce años y, de esta forma, ha entrado en contacto con terrores primales que no tenía ni idea que llevara dentro.

Nuestro miedo y nuestra vulnerabilidad se encuentran justo bajo la superficie de nuestra mente consciente, siempre a punto de ser despertados. Pueden surgir en el momento en que nos permitimos acercarnos a alguien; siempre que debemos correr un riesgo y expresar nuestra creatividad, o cuando nos exponemos de cualquier forma. Puede suceder cuando hacemos algo que nos aleja de lo conocido, seguro y familiar. *La intimidad es tal vez el lugar más común donde tenemos que enfrentarnos con nuestro niño aterrado y ése es el motivo de que la evitemos.*

Si vivimos en nuestro capullo protegido y nunca lanzamos nuestra energía, ni corremos el riesgo de penetrar en terreno desconocido o inexplorado, puede que nunca tengamos que enfrentarnos al enorme miedo que llevamos enterrado dentro, pero entonces nos hundiremos en el aburrimiento, la frustración y la depresión. Es necesario algo de conciencia y compromiso para salir de la negación, detener las adicciones y reexperimentar ese espacio.

### ¿De dónde proviene el miedo?

Probablemente hemos nacido con él. Creo que en mi caso fue así. A los pocos días de nacer estuve a punto de morir por malnutrición, ya que por algún motivo no podía digerir la leche materna. Mi madre me contó que tuve «diarrea del neonato», pero lo que probablemente pasaba era que yo estaba gritando: «¡Socorro! Dejadme volver a donde me encontraba tan calentito y seguro.» Agregad al impacto inicial de dejar el útero materno la forma en que la mayoría de nosotros hemos nacido, y ya tenemos más que suficientes motivos para sentir miedo. Cualquier abuso emocional, físico o sexual que hayamos sufrido después de eso simplemente va a sumarse al trauma original del nacimiento. La privación y la violación que experimentamos durante la infancia, la falta de aprobación, atención, amor, respeto y cuidado que todos hemos sufrido de una u otra forma son, claramente, otra fuente importante de pánico. Ahora nuestro niño interior está siempre esperando —de hecho temiendo— sufrir más abusos y abandono.

Hemos tenido importantes necesidades de supervivencia e identidad que no fueron satisfechas, que perdimos así nuestra confianza. Nuestras necesidades de amor y protección, aceptación, validación, aprobación, inspiración, dirección o necesidades de amor tierno e incondicional no fueron satisfechas. Nuestro niño interior herido tiene miedo de que sus necesidades básicas no sean satisfechas. El impacto a nuestra confianza e

inocencia puede haber tenido lugar a una edad tan temprana que haya provocado un miedo básico a no poder sobrevivir.

Lamentablemente, como niños, no éramos capaces de razonar: «Bueno, veo que mamá y papá tienen un grave problema. No pueden ni siquiera soportarse el uno al otro y no parecen estar muy interesados en mí. Ya, de entrada, no debieron tenerme. Es obvio que aquí no voy a obtener lo que necesito, así que creo que lo que haré es simplemente largarme y buscarme otras circunstancias mejores.» Lo más probable es que cualquier otro lugar hubiera sido igual de malo o peor. Con los antecedentes de privación emocional que la mayoría de nosotros tenemos, entrar ahora en nuestra vulnerabilidad puede provocarnos una tremenda confusión, pánico, miedo, autojuicio, desmoronamiento y, algunas veces, auténtico terror. ¿Por qué? Porque nuestra vulnerabilidad y nuestra inocencia fueron traicionadas.

A medida que consigo tener una mejor comprensión de la vulnerabilidad extrema que siempre he sepultado con gran esfuerzo, puedo darme cuenta mucho mejor de las razones de mi pánico. Ahora puedo ver que el miedo al fracaso, a la desaprobación, a no cumplir con las expectativas que mi familia y la cultura tenían de mí creaban un profundo miedo a ser abandonado, y para mi niño interior esos miedos deben haber sido devastadores.

La parte más consciente de mí, ahora, ya no cae en la trampa de la programación hacia el éxito de mi condicionamiento y se da cuenta que no importa que alguien a quien amo se marche o amenace con marcharse porque yo seguiré estando bien. Pero mi niño interior no sabe nada de eso. Él aún se vuelve loco y reacciona con los mismos antiguos detonantes.

Y mucho más allá de todas las razones psicológicas de nuestro pánico, se encuentra la más sencilla y poderosa de todas: la seguridad de que vamos a morir. Siempre nos estamos enfrentando a la inseguridad, a la incertidumbre y finalmente a la muerte, y estamos en manos de fuerzas que escapan totalmente a nuestro control. No existe ningún tipo de seguri-

dad o protección que nos pueda servir de escudo contra ese miedo y, muy en el fondo, lo sabemos.

Sin una base de aceptación y meditación, lo único que tenemos es ese miedo encubierto por la compensación. Desde la perspectiva del niño, vulnerabilidad es igual a pánico, el pánico de ser abandonado y de ser aniquilado. Sólo nuestro meditador interior es lo suficientemente espacioso y confiado para mantener la vulnerabilidad, la inseguridad y el desconcierto porque la meditación aporta comprensión y espacio. Nuestro niño interior, simplemente, no posee estas cualidades; tenemos que atraer esas cualidades para sanar a nuestro niño aterrado y sólo entonces podremos transformar la vulnerabilidad desde el pánico a la aceptación, pero primero tenemos que empezar por reconocer esta parte profundamente ansiosa de nosotros que siempre vive dentro.

## El primer paso es aceptar el miedo

*El primer acto importante de curación de nuestra codependencia y nuestro niño herido tiene lugar cuando podemos reconocer ese pánico, aceptarlo y darle su espacio. Eso es algo que normalmente no hacemos, sino que, por el contrario, escapamos del sentimiento de miedo:*

1. Fingiendo que no existe.
2. Bloqueándolo con compensaciones.
3. Sintiéndonos víctimas, impacientándonos y enfadándonos con la existencia o con cualquier persona cercana por tener que sentir ese miedo y pánico.
4. Distanciándonos.
5. Juzgándolo.
6. Regresando de forma inconsciente e intentando que otra persona se haga cargo de nuestro niño aterrado.

Aún hoy he de hacer acopio de mucho valor para permitirme a mí mismo tener esos sentimientos. Aún tengo miedo

de no ser capaz, de no poder funcionar, de ser juzgado como débil e impotente, o de que el miedo nunca desaparezca. Cuando aparece, aun después de haber dedicado tanto tiempo al trabajo con mi niño interior, mi mente racional no comprende por qué está allí y sólo quiere que desaparezca, tengo miedo de sentirlo y miedo de compartirlo. Aún lo juzgo y me condeno por tener esos sentimientos. Afortunadamente, en el fondo sé que permitir que esos sentimientos existan tiene mucho valor, así que eso sigue llevándome a mi núcleo y me proporciona un silencio interno más profundo.

Siempre existe el temor de que si nos hacemos conscientes de los miedos éstos nos controlarán y dirigirán nuestra vida. Ése es el motivo por el que yo escapaba de ellos, pero he descubierto que al penetrar en ellos me autorizo a mí mismo y creo un mayor autorrespeto. Para enfrentarnos a ellos debemos tapar las fugas, las formas de escape, y una de las mayores fugas proviene de nuestras estrategias y nuestras expectativas. En el capítulo siguiente exploraremos este aspecto de nuestro niño interior.

### Ejercicio: Explorar los miedos del niño herido

Revisar los cuatro miedos básicos:

1. Presión y expectativas.
2. Rechazo y abandono.
3. Que no se nos proporcione suficiente espacio, se nos ignore o no se nos comprenda.
4. Abuso físico o energético y/o violación.

Considéralos todos, uno a uno, y pregúntate a ti mismo: ¿Siento estos miedos? Actualmente, ¿cuáles son las causas que los provocan en tu vida? ¿Qué recuerdas del pasado que pueda haber contribuido a que sientas estos miedos?

¿Cómo afectan estos miedos los diferentes aspectos de tu vida: tu sexualidad, tu capacidad de hacer valer tus derechos, tu creatividad, tus relaciones?

## CAPÍTULO 3

### *Reacción<sup>1</sup> y exigencia<sup>2</sup>: cómo responde el niño al miedo*

CUANDO AÚN NO HEMOS decidido enfrentarnos conscientemente a nuestros miedos interiores, una de las formas en que salen a la superficie es a través de la agresividad y exigencia de nuestros derechos. *En lugar de sentir nuestro miedo lo enmascaramos actuando.*

Para compensar el pánico que siente nuestro niño interior nos volvemos astutos, dirigimos nuestra energía hacia fuera para poder satisfacer de cualquier manera las necesidades del niño. Desde la niñez hemos desarrollado y perfeccionado todo tipo de estrategias para manipular, controlar, exigir o lo que sea que nos resulte más eficaz para conseguirlo. Todos tenemos diferentes formas de reacción y exigencia de nuestros derechos y de nosotros depende el descubrir íntimamente cuáles son esas formas.

Como cualquier niño que no consigue lo que quiere, también nosotros actuamos teniendo rabietas. Ésa es la parte de la reacción, y lo hacemos con la sensación de que nos lo merecemos. Ésa es la parte de la exigencia.

*Nuestra reacción y exigencia están basadas en el miedo, centradas en la supervivencia: cargadas con la seguridad de que debemos actuar*

<sup>1</sup> Traducción adaptada como sustantivo de la palabra *reactiveness*, que significa «respuesta a un estímulo». (N. del T.)

<sup>2</sup> Traducción adaptada de la palabra *entitlement*, que significa «exigencia de aquello a lo que uno cree tener derecho». (N. del T.)

*con urgencia para conseguir lo que necesitamos.* Sin ello, no conseguiremos salir adelante. Nuestro niño aterrado vive en un caos mental de competencia y lucha porque nació en un tiempo en que el amor y la nutrición escaseaban. Él está lleno de ira y perentoriedad: él quiere lo que quiere y lo quiere ahora. Él ve el exterior y reacciona como si estuviera mirando a través de los ojos de un niño desvalido y aterrado que debe satisfacer urgentemente sus necesidades. Así fue en el momento de nacer y, desgraciadamente, él aún siente y cree que el mundo es exactamente como era entonces.

Como ya he dicho antes, todos tenemos muchas necesidades que no fueron satisfechas: la necesidad de ser amado, apoyado, escuchado, validado, aprobado y de saber que la otra persona está allí para que podamos encontrarla a nivel energético. Reaccionamos y exigimos porque sentimos que no conseguiremos lo que necesitamos. Eso sucede a menudo cuando nuestras necesidades chocan con las de otra persona, entonces ninguno de los dos siente que sus necesidades están siendo satisfechas. El niño interno entra en pánico, pero en lugar de comunicar ese pánico sólo reacciona.

Este tipo de conflicto a menudo se repite en nuestras relaciones íntimas. Hace poco tuve una sesión con una pareja que estaba teniendo muchos problemas en su vida sentimental: ella se quejaba de que él era a menudo insensible y atropellador, y él de que se sentía controlado cuando ella le recordaba cómo debía ser. No conseguían escucharse el uno al otro ni podían penetrar en el conflicto porque, sin una comprensión de lo que sucedía, lo único que podían ver era que el otro era una amenaza para su niño interior.

Para conseguir avanzar un poco en estas situaciones tenemos que aprender a conocer, a familiarizarnos con nuestra agresividad y nuestra exigencia. *¿Qué miedos se encuentran detrás de nuestras expectativas y nuestras reacciones? ¿Qué estamos sintiendo? ¿Qué estamos deseando?* Normalmente no solemos tomarnos el tiempo o el interés necesarios para hacernos estas preguntas y profundizar, simplemente reaccionamos.

Desgraciadamente, cómo nuestra confianza ha sido dañada de forma tan profunda, expresamos nuestras necesidades con la carga de la expectativa y el miedo de que nunca serán satisfechas. Nos ponemos en guardia y desconfiamos, pero, lamentablemente, esta carga de expectativas provoca que alejemos a los demás, reforzando de este modo nuestra experiencia y la convicción de que nuestras necesidades nunca serán satisfechas. El resultado es que no conseguimos el amor y el apoyo que necesitamos y eso hace que nuestro miedo y nuestra carga sean aún mayores; ésta es la tensión que crea tanto conflicto y drama entre los enamorados y, generalmente, trae tanta desgracia a nuestras vidas.

### **Nuestras reacciones y exigencias fueron nuestra forma de supervivencia**

Desde una muy tierna edad aprendimos que no había nadie, excepto nosotros mismos, que se ocupara de nuestras necesidades más profundas. Nos convertimos en el protector alerta de nuestro niño aterrado. Aprendimos, con nuestra atención y nuestros sentidos enfocados hacia fuera, a controlar y manipular nuestro entorno de la mejor manera posible para mantener a salvo a nuestro niño amenazado.

A muchos de nosotros, si no a la gran mayoría, esto nos parecía un asunto de vida o muerte. Cada uno, dependiendo del tipo de abuso sufrido o del grado del mismo, desarrolló de forma natural un tipo diferente de niño exigente y reactivo, de diferente intensidad y con estrategias y estilos diferentes. Pero la energía es la misma: *reacción y exigencia*

Nos movemos rápido y de forma inconsciente, y tenemos una fuerte sensación de que los demás nos deben algo. En esta energía, estamos atentos para proteger a cualquier precio nuestra parte vulnerable, de modo que no sienta dolor, miedo, decepción o pérdida.

Cuando yo comencé a investigar mi propia reacción y exi-



gencia, me sentí escandalizado y avergonzado por lo que descubrí. Estaba siempre a la defensiva y lleno de desconfianza, dolor e ira, pues en el fondo siempre he estado convencido de que nunca encontraría a nadie que me ayudara.

La más pequeña decepción me hace retroceder y encerrarme en mi cueva tan familiar. Retrocedo con una ira inexpresada intentando herir a la otra persona por no darme lo que yo deseo. En mis expectativas más profundas espero que mi pareja o mis amigos íntimos deberían comprenderme de forma intuitiva y, sin yo tener que pedir nada, deberían ser siempre sensibles conmigo. Cuando no es así, me siento traicionado y enfadado.

Desde mi perspectiva de niño, la supervivencia dependía de las estrategias y la protección que yo desarrollara, ya que, como el mundo es un lugar en el que conseguimos lo que necesitamos exigiendo, manipulando y controlando, había que averiguar qué era aquello que nos conseguiría lo que queríamos obtener de la otra persona.

Podemos hacer el papel de rescatadores, controlando y manipulando a los demás al hacerles sentir en deuda o dependientes de nosotros; podemos hacer el papel de víctimas, controlando a los demás al hacerles sentir arrepentidos y culpables, o podemos hacer el papel de tiranos al abrumarles y controlarles por medio del miedo.

Nuestro niño aterrado se comporta como lo haría cualquier niño para conseguir lo que quiere, o reacciona como un niño cuando no consigue lo que quiere; sólo que ahora, con la mente sofisticada de un adulto, podemos llegar a ser unos monstruos.

Esperamos, culpamos, nos quejamos, exigimos, manipulamos, nos enfurecemos, hacemos pucheros, nos quejamos y tramamos la venganza. Atacamos con violencia física: verbal o sexual. Podemos cortar a alguien con indignación y aires de superioridad moral, o lanzarnos a la crítica y al juicio, y sentimos que nuestro comportamiento está totalmente justificado. No podemos ver que nuestro comportamiento está siendo alimentado por el resentimiento de heridas del pasado y el pánico de no llegar a conseguir lo que necesitamos.

Todo comportamiento que demuestra una falta de respeto hacia los demás, como llegar tarde sin consideración y sin importarnos haber tenido esperando a alguien; comer los alimentos del plato de los amigos sin pedir antes permiso; esperar que los demás paguen nuestros gastos u olvidarnos del dinero que les debemos, o dejar todo desordenado esperando que otra persona venga detrás a ordenarlo, nace de nuestras exigencias. Nos quejamos de que las cosas no son como nos gustaría, pero no estamos dispuestos a aceptar la responsabilidad de cambiarlas. Nos sentimos irritados cuando algo es demasiado difícil y dejamos que los demás hagan el trabajo, y luego les culpamos porque las cosas no salen como quisiéramos.

Todo esto sirve para encubrir los profundos miedos y la vulnerabilidad que tenemos dentro. Estamos llenos de resentimiento porque no se han satisfecho nuestras necesidades, y nos sentimos enfadados y decepcionados cuando, por cualquier motivo, no se cumplen nuestras expectativas.

En ese momento de decepción nos sentimos realmente abandonados y ello desencadena todas las decepciones que sentimos de niños cuando no se nos amó, comprendió, aceptó ni se nos dio la aprobación. Pero en lugar de sentir ese dolor, reaccionamos y culpamos al otro. *La causa de nuestras reacciones y exigencias es el rechazo a sentir el miedo y el dolor de la decepción con respecto a nuestras expectativas.*

## Reacción y exigencias en las relaciones

Cuando comenzamos una relación, casi nunca tenemos idea de lo que nos espera. La situación puede ser más o menos así: conocemos a alguien y nos enamoramos; dos adultos se han enamorado, pero debajo se está cocinando un drama completamente diferente. En la superficie, funcionamos con las mejores intenciones de dar y recibir amor, de compartir, comunicarnos y nutrirnos; sin embargo, dentro de

cada uno también hay un niño herido con necesidades importantes de amor, y todo un mundo de expectativas y miedos escondidos.

Cuando la relación progresa, ese niño comienza a aflorar. Mira afuera y se dice: «¡Hum!, allí afuera hay alguien diciendo: "Te amo." ¿Será posible?» Ese niño interior, probablemente, no está acostumbrado a ser amado, amado de verdad. Naturalmente está un poco escéptico. «¿Puede ser...», se pregunta, «... que esta persona realmente me ame? Vamos a comprobarlo».

Todos tenemos una cesta en la que hemos guardado todas las necesidades que no fueron satisfechas en la infancia. Normalmente, esta cesta la hemos guardado en el fondo del sótano y la hemos olvidado. De hecho, puede que ya ni siquiera sepamos lo que es una necesidad, pero al estar enamorados empezamos a tener recuerdos de esa cesta, y con esos recuerdos surgen todos los deseos secretos de ser amados que habíamos guardado en ella.

Así que (inconscientemente) hacemos un viajecito al sótano y empezamos a buscar la cesta. Al encontrarla, nos decimos: «¡Eh!, esta persona dice que me ama. Vamos a comprobarlo. Vamos a probar la necesidad número ocho» (la número 8 no es demasiado importante).

Como es una necesidad tan pequeñita, nuestra pareja seguramente estará encantada de satisfacerla. Después de todo, ¿no se trata de eso el amor? Entonces nuestra pareja busca en su cesta y saca una de las suyas. Este juego puede continuar durante cierto tiempo. Cuanto más cómodos y en confianza nos encontremos con la otra persona, más crecerán nuestras expectativas; al fin y al cabo llevamos esperando toda una vida para que se satisfagan estas necesidades. Finalmente, empezamos a sacar las grandes e importantes. La persona dependiente saca: «Quiero que siempre estés dispuesta para mí», y la persona antidependiente saca: «Quiero que me des todo el espacio que necesito, pero no quiero que me dejes o salgas con otro.»

Lamentablemente, toda esta comunicación es inconsciente e indirecta. Nuestros sentimientos de decepción y traición crecen lentamente. Puede que ni siquiera sepamos que tenemos expectativas, pero podemos sentir un creciente sentimiento de frustración, dolor y decepción. Todos reaccionamos de forma diferente a esa decepción: puede que nos aislemos y retiremos, que culpemos al otro, o que nos volvamos maliciosos o abusivos.

Con el tiempo, el niño asustado deposita en su pareja todas las necesidades que nunca fueron satisfechas por papá o por mamá y entonces es cuando empieza el problema, porque en el fondo creemos que el amor significa que ahora sí serán satisfechas y que la otra persona debería servirnos de cobijo para nuestros miedos y el dolor. Eso es lo que pensamos que es el amor. *Dos niños inconscientes, cada uno con sus miedos, sus necesidades insatisfechas, sus exigencias y expectativas interactuando entre sí crean un auténtico caos.* Estos dos niños, heridos y necesitados, se enfrentan el uno al otro y ninguno es capaz de comprender o satisfacer las necesidades del otro; se acercan entre sí no con vulnerabilidad, sino con exigencias.

Podemos continuar durante años llevando la carga de todos nuestros miedos y necesidades insatisfechas, negándolas y minimizándolas, pero manteniendo inconscientemente la esperanza de que algún día sí serán satisfechas.

Tan pronto como confiamos en alguien, creemos que porque nos hemos abierto se supone que la otra persona está obligada a satisfacer nuestras necesidades. Cuando estamos en esta situación es como si lleváramos unas gafas que nos enturbiaran la vista; lo que vemos a través de estas gafas deja de ser nuestra pareja para convertirse en una proyección del padre o la madre que nunca tuvimos y que deseamos con desesperación. Pero las expectativas actúan como un repelente; paradójicamente, en lugar de satisfacer las necesidades de nuestro niño interior nuestra pareja se aleja por culpa de nuestras reacciones y exigencias, con lo cual aún nos asustamos y nos desesperamos mucho más.

## Nuestro niño aterrado no respeta límites

Más adelante trataré el tema de los límites más profundamente, pero ahora quiero mencionar cómo este asunto está relacionado con nuestras exigencias. Nuestro niño interior asustado no comprende ni le importa respetar los límites, ni los suyos propios ni los de los demás. La causa es que durante la infancia no se respetó nuestro espacio ni nuestra integridad.

Cuando nos encontramos en las garras del miedo, violamos inconscientemente nuestro propio espacio debido al terror a ser rechazados, atacados o ignorados, o violamos el espacio de los demás en nuestra ceguera por la desesperación de conseguir satisfacer nuestras necesidades. Así, en nuestras relaciones estamos invadiendo o siendo invadidos todo el tiempo.

### 1. Ser invadido

A menudo ni siquiera sabemos lo que es respetarnos a nosotros mismos lo suficiente como para fijar límites y hacer saber a los demás que están invadiendo nuestro espacio, porque de niños no fuimos capaces de desarrollar la suficiente autoestima y dignidad como para respetar nuestro espacio e indicarle a los demás cuándo nos estaban invadiendo. En mis talleres, cuando se exponen las muchas formas en que hemos permitido que se traspasen los límites, la gente a menudo se sorprende al saber que eso es algo que tienen derecho a proteger. Creen que no nos merecemos un espacio y continuamente encogemos nuestra energía, haciéndonos cada vez más pequeños, negándonos a nosotros mismos o disculpándonos por existir. Ése es un estado muy doloroso que crea un tremendo resentimiento interior.

En el fondo sabemos que no nos estamos permitiendo vivir nuestro potencial, pero tenemos mucho miedo de que si nos expandimos nos encontraremos con el rechazo, la ira o la incomprensión. Cuando estamos siendo invadidos es fácil cul-

par a la otra persona por ser exigente e insensible sin darnos cuenta de nuestras propias exigencias. Yo tardé mucho tiempo en ser capaz de darme cuenta de que en esta situación, *la persona que está siendo invadida es una víctima. Esa persona tiene la expectativa inexpresada —y a menudo inconsciente— de que su espacio debería ser respetado sin que siempre tenga que exigirlo.*

Claude es un buen ejemplo de alguien que permite fácilmente que se invada su espacio. Él ha descubierto que cuando se acerca a alguien, especialmente en las relaciones más íntimas, uno de sus mayores problemas es respetar sus propias necesidades.

Aunque es muy creativo y enérgico, es tímido y se camufla con la gente que a menudo le domina con facilidad. Considera que, intentando ser sensible a los deseos de su pareja, a menudo se extralimita y en este proceso de intentar darles lo que quieren pierde el contacto con sus propias necesidades, pero le aterra la reacción de la otra persona, especialmente si cree que se va a enfadar o le va a rechazar.

Después de estar con alguien durante algún tiempo empieza a resentirse porque ella no es más sensible con él e incluso empieza a sentirse traicionado. No puede comprender por qué la otra persona no le ama lo suficiente como para ser sensible a lo que él desea y necesita, sin que él siempre tenga que decirlo. Duele dar tanto y que algunas veces se aprovechen de eso. Ve cómo siempre repite ese mismo patrón una y otra vez. Ha sacado la conclusión de que, simplemente, debe tener más confianza y fe en la gente y que así, eventualmente, ellos respetarán más sus sentimientos (una larga espera).

### 2. Invadir

En el otro extremo, nuestro niño aterrado puede ser un gran invasor de espacio. Simplemente atropellamos a otras personas para conseguir lo que queremos, convencidos de que «o comes o te comen». Esta creencia está profundamente es-

condida en un miedo de supervivencia inconsciente que generalmente se encuentra cubierto por formalidades sociales. A menudo ni siquiera nos damos cuenta de que nuestro comportamiento hacia los demás es agresivo y violento.

Carla es un ejemplo clásico de una invasora de espacio por exigencias. Es una rubia joven, de veintinueve años, que tiene gran energía magnética, pero que usa su sexualidad y su firmeza para conseguir lo que quiere. La gente encuentra que estar a su lado es emocionante e interesante, se sienten atraídos por su energía y poder, pero también desconfían de sus artes de manipulación.

Ella necesita mucho espacio para expandirse, pero generalmente no es nada sensible con las necesidades o el espacio de los demás y, sin darse cuenta, tiende a dominarles. Cuando alguien saca fuerzas para oponerse, ella le culpa de ser represivo y estar tenso. No es consciente de la forma en que usa el sexo y su poder para controlar, y juzga a los demás por ser demasiado débiles o emocionales sólo porque le aterra pensar que si permite que su propia vulnerabilidad salga a la superficie no podrá sobrevivir en el mundo, y será dominada y controlada por los demás. Se da cuenta de que la gente se queja a sus espaldas y sus parejas desaprueban su dureza e insensibilidad, pero ella siempre encuentra motivos para culparles a ellos de no comprenderla.

### **Nuestras reacciones y exigencias son saboteadoras**

Para nosotros es muy difícil ver o sentir nuestro propio niño aterrado. Podemos verlo y sentirlo en los demás, pero somos reacios a dirigir el espejo hacia nosotros mismos. Es básico que comprendamos esta parte nuestra.

Cuando nos relacionamos por medio de la reacción y la exigencia sabotamos el amor, el respeto propio y el crecimiento interno. Sabotamos el amor porque nuestra actitud y

comportamiento están básicamente centrados en nosotros mismos y no respetamos a la otra persona; sabotamos nuestro propio respeto porque, en el fondo, sabemos que cuando actuamos desde la exigencia no nos honramos a nosotros mismos ni a nadie más, y sabotamos nuestro crecimiento interno porque en este espacio nos enfocamos completamente hacia el exterior, para conseguir lo que queremos de fuera o para culpar a los de fuera por lo que no conseguimos.

## CAPÍTULO 4

---

### *Las expectativas: combustible de las reacciones y las exigencias*

**L**A FUENTE Y EL COMBUSTIBLE de las reacciones y las exigencias proviene de las expectativas. Todos tenemos expectativas respecto a los demás, pero si se mantienen de forma inconsciente destruirán toda la armonía y la intimidad que deseamos crear. Convierten a la otra persona en objeto de nuestros deseos.

Tenemos las mismas expectativas de las situaciones y de la vida en general y esto impide de forma efectiva el crecimiento del espacio interior más profundo de confianza y gratitud. En lugar de sentir nuestro miedo, nos trasladamos al niño exigente y nos sentimos víctimas de la gente, las situaciones y la vida. Para conseguir más conciencia de nuestras exigencias debemos explorar nuestras expectativas.

#### **Descubrir nuestras expectativas**

Esto es más fácil de decir que de hacer. Yo he descubierto que ponerme en contacto con mis expectativas es uno de los aspectos más difíciles del trabajo conmigo mismo. El primer problema es que no quiero ni siquiera admitir que las tenga, porque ¡como yo soy un tipo tan espiritual...! Intellectualmente comprendo que estoy solo, pero cuando alguien me de-

cepciona podría matar. Allí se acabó mi «comprensión». Estoy lleno de expectativas. Espero que la gente me dé tanto como yo les doy a ellos; espero que la gente sea siempre justa conmigo —especialmente mis buenos amigos—, y espero que los íntimos me digan la verdad, que sean fiables y comprensivos. Y la lista continúa.

¿Cómo reconocer nuestras expectativas? A continuación os indico algunas de las formas en que trabajamos para hacerlas surgir.

1. Una de las maneras es darnos cuenta cuando nos sentimos decepcionados y reaccionamos, ya sea culpabilizando a alguien con ira, aislándonos o con resignación. Dependiendo de nuestro temperamento, podemos lanzarle a la otra persona nuestra ira y decepción por no satisfacer nuestras necesidades, o podemos esconderlas dentro y dejar que se sigan cocinando en su salsa. Explotamos o implosionamos. Yo hago las dos cosas, aunque si estoy más en contacto con mi energía exploto más. Pero es lo mismo, igualmente se trata de expectativas. Es penoso ver lo mucho que esperamos y por eso no queremos verlo. Siempre que nos sentimos decepcionados o enfadados es porque existe alguna expectativa que no se cumplió, ¿cuál es?

Yo soy especialmente sensible a las personas que se jactan de ser gurús y se consideran iluminados. Me ponen furioso. ¿Por qué? Pues porque espero que la gente sea honesta, especialmente con respecto a algo como la iluminación. Me hacen sentir abandonado y traicionado.

Hace poco tuve un conflicto con una de mis amigas más íntimas. Me sentí traicionado porque me había tratado de una forma insensible e injusta y no conseguía perdonarla. ¿Por qué? Porque yo *esperaba* que ella no me trataría de esa manera. *El perdón es su-*

- perfidial y no tiene sentido hasta que no descubrimos cuáles son nuestras expectativas.*
2. Otra forma de descubrir nuestras expectativas es investigando lo que se esconde detrás de nuestros juicios. A menudo, justo detrás de algún juicio hay algo que deseamos o esperamos de alguien. Yo he descubierto que, para mí, ésta es una forma muy fructífera de descubrir mis expectativas, porque a menudo puedo ser tan estricto en mis juicios que no penetro en profundidad para darme cuenta de cuál es la herida que lo ha provocado.
  3. Una tercera forma para empezar a identificar nuestras expectativas es elegir a alguien cercano a nosotros —lo mejor es la persona con quien mantengamos nuestra relación más importante— y fijarnos de qué manera podríamos *culpar* a esa persona. Culparle por todo lo malo que tenga, por todo lo que no te da, por todo lo que debería cambiar. Bajo cada una de estas acusaciones se encuentra una expectativa.
  4. Además de darnos cuenta de lo que hay detrás de nuestra ira, juicios y acusaciones, otra forma de reconocer nuestras expectativas es investigando en las diferentes áreas de nuestra vida. ¿Qué expectativas tenemos respecto al sexo? ¿Cómo queremos que nos hagan el amor? ¿Cómo queremos que alguien esté a nuestro lado en el aspecto emocional? ¿Cuán espiritual queremos que sea nuestra pareja? ¿Qué es lo que esperamos en términos de supervivencia? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea poderosa, fuerte, clara, centrada, segura de sí misma y se mantenga «en su energía»? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea capaz de ponernos límites? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea alegre, creativa y positiva en la vida? Cuando investigamos estas expectativas, también podemos darnos cuenta de lo que sentimos en nuestro cuerpo a medida que las va-

mos repasando: algunas pueden tener una carga ligera y otras una muy fuerte.

### Expectativas positivas

Como he dicho antes, cuando no se cumple una expectativa, explotamos o implosionamos. Cuando hacemos lo primero, se trata de expectativas positivas que se encuentran tras nuestra ira o nuestros juicios. Llevan la energía que provoca el sentimiento en la mente de nuestro niño de que nos merecemos conseguirlas. Las llamo positivas en el sentido de que, por lo menos, allí hay alguna energía con la que podemos conectar y esa energía nos ayuda a reconocer y buscar las necesidades insatisfechas, el agujero interior que están cubriendo. Las expectativas cubren ese agujero interior. En lugar de sentir el miedo y el dolor, transformamos la energía en la expectativa de que alguien, o la vida misma, lo llenará.

### Expectativas negativas

Las expectativas negativas son creencias que mantenemos que nos impiden admitir que realmente deseamos o esperamos algo. Esto hace que nos sea mucho más difícil identificar nuestras expectativas porque no existe ninguna energía. Cuando negamos tener necesidades o deseos, o cuando nos sentimos tan indignos que no creemos merecer nada, escondemos nuestras expectativas en lo más profundo, pero puedes estar seguro de que sí que están allí, sólo que nos es más difícil llegar a ellas. Por ejemplo, algunos de nosotros vivimos en el error de creer que no necesitamos nada de nadie. Otros tenemos tanta vergüenza, que creemos no merecer nada. Aun así, tenemos expectativas, pero éstas salen de manera indirecta en la forma de sentimientos inexpresados, en depresiones crónicas, malicia, agresión pasiva o violencia manifiesta.

Encubrimos nuestras necesidades con pensamientos como:

1. No está bien necesitar a nadie. Tenemos que aprender a ocuparnos de nosotros mismos.
2. No sirve de nada querer o necesitar algo porque de todas maneras no lo conseguiré.
3. Cuando expreso una necesidad sólo consigo frustración, así que ¿para qué molestarme?

Puede que no seamos capaces de reconocer nuestras necesidades en absoluto. Las hemos negado durante tanto tiempo que ya nos es casi imposible traerlas a la conciencia. Nuestras expectativas negativas se encuentran en lo más profundo de nuestras heridas internas, y nos crean una profunda desesperación por no llegar a ser nunca amados, aceptados o comprendidos.

Os invito a tomaros un momento para investigar vuestras expectativas negativas. A un nivel profundo, ¿qué es lo que crees que pasará si realmente te abres? ¿Cómo te decepcionarán? ¿Notas algún patrón en este sentido? Nuestras expectativas negativas son poderosas, porque se convierten en profecías que se cumplen.

Ya sea que nuestras expectativas surjan en forma de ira, de decepción o de acusación (expectativas positivas), o puedan ser identificadas por una creencia negativa que cubre nuestros deseos y necesidades (expectativas negativas), de todas formas cubren un lugar dentro que está profundamente herido y hambriento. Al mirar desde la conciencia del niño, la realidad que vemos en el presente se encuentra distorsionada. Nuestro niño interior proyecta en el presente lo que experimentó hace mucho tiempo, con todos los miedos y la desconfianza provenientes de la experiencia. De hecho, puede que el presente sea mucho más seguro y lleno de amor de lo que creemos, pero no somos capaces de verlo. Aun reaccionamos como lo haría un niño. Para descubrir a este niño, tenemos que descubrir nuestras expectativas.

Sin conciencia ni comprensión es fácil sentirnos víctimas de nuestras parejas o de la existencia por todo lo que nos está pasando en lugar de ver que somos nosotros los que lo estamos creando, pero al identificar el patrón con una profunda compasión y perspicacia podemos empezar a cambiarlo.

Más adelante explicaré con más detalles este comportamiento. Por ahora, baste decir que la mente de nuestro niño, basada en la experiencia de nuestra niñez, ha formado creencias y repite patrones, y nosotros tenemos que encontrar una manera de salir de esa película que está distorsionando nuestra realidad presente con proyecciones del pasado.

## CAPÍTULO 5

### *Estrategias: cómo demostramos nuestras reacciones y exigencias*

**N**UESTRO NIÑO ASUSTADO está volcado en conseguir lo que necesita. Es muy tenaz, y esta tenacidad está escondida detrás de estrategias. Las estrategias son la manera en que conseguimos lo que queremos.

Hemos visto que en la mente de nuestro niño tenemos expectativas, muchas de las cuales son inconscientes. Cuando no se cumple alguna de ellas podemos elegir: o sentir el dolor por no conseguirla o, como sucede normalmente, hacer uso inmediato y de forma inconsciente de una estrategia. Si sentimos el miedo o el dolor de no conseguir lo que necesitamos o de que nuestra expectativa no se haya cumplido, entonces no estamos usando ninguna estrategia. Las usamos para evitar sentir el miedo o el dolor.

#### **Estrategia núm. 1: El martillo: exigencia y condena**

«¡Dámelo de una vez! Estoy harto de tus excusas. Nunca estás a mi lado. ¿Para qué mantienes una relación si nunca te interesa dedicarle algo de tiempo? Yo quiero tu energía y la quiero ahora.» Éste es el niño exigente. Cuando no consigue lo que quiere se enfada y exige. La energía de la exigencia en



el martillo dice: «Yo me lo merezco, lo quiero ahora y no me importan tus necesidades o tus excusas.»

Cuando somos niños hacemos rabietas, pero de adultos nos volvemos violentos y abusivos. La energía del martillo es agresiva. Usamos el martillo para intimidar y dominar a la otra persona y así conseguir lo que queremos. Esto puede ser bastante irracional, instintivo e impetuoso. La carga que hay tras el martillo puede ser muy fuerte, porque está alimentada por la ira de un niño que ha sido abusado, ignorado, violado, abandonado o humillado y que lleva consigo la convicción de que ésta es la única manera de conseguir lo que quiere.

La condena forma parte del martillo. Detrás de la condena está la exigencia de que la otra persona cambie. La energía de condena es energía del martillo. La condena nos hace sentir bien a cierto nivel. No tenemos que sentir el dolor de no conseguir lo que queremos y no tenemos que responsabilizarnos de nuestro papel en esta situación. Por el contrario, podemos culpar a otra persona.

Yo aún tengo dificultades para vencer mi tendencia a la condena. Cuando me comporto así, ¡me parece tan correcto y justificado! En mi condición de terapeuta, puedo dominar todos los razonamientos psicológicos para explicarle a mi pareja o amigo qué le pasa y lo mal que se comporta. He necesitado, y aún necesito, tener una conciencia muy clara para poder regresar esa energía dentro, sentir el dolor de no conseguir lo que quiero en ese momento y darme cuenta de cómo estoy contribuyendo yo a esa situación.

Todos culpamos a alguien, pero si lo hacemos de forma inconsciente eso destruye la intimidad. Hay una línea muy fina entre aprender a expresarnos con pasión y culpabilizar; es tan fácil lanzarse a un ataque de la otra persona en lugar de sólo expresar el dolor y la frustración. A mí, lo que me ha ayudado es ver hacia dónde se dirige mi energía. Si es hacia fuera y está enfocada en intentar convencer o cambiar a la otra persona, entonces estoy culpando. Si está dentro de mi vientre y comparto mi propia experiencia, aunque en ella

esté involucrada la otra persona, entonces es menos probable que esa persona se sienta culpada o atacada y tal vez pueda escuchar.

Por otra parte, cuando uso el martillo, generalmente provocho que los demás se sientan intimidados o enfadados y se cierran. Eso no hace más que aumentar mi pánico, y el pánico del niño interior de la otra persona, y entonces sale el martillo con más fuerza aún. Cuando usamos el martillo, nos gratifica sentir que por lo menos no nos hemos desmoronado y podemos expresarnos con fuerza, pero siempre que se use esta energía no para expresarse solamente, sino también para afectar a la otra persona, se convierte en una estrategia.

## Estrategia núm. 2: El gancho: manipulación

El niño aterrado en el cuerpo de un adulto usa todo tipo de formas ingeniosas para manipular. Manipulamos a través del dinero, del amor, del sexo, la inteligencia, el poder, la edad, la culpa, las concesiones, la adulación o, simplemente, quedando bien. Manipulamos haciendo pucheros o pasando de todo y simulando que no nos importa o no necesitamos nada. Desde una edad muy temprana aprendimos cómo manipular, observábamos la situación que teníamos delante y calculábamos cómo manejarla para conseguir lo que queríamos. Fue un mecanismo de supervivencia magnífico que en ese momento todos necesitamos.

La manipulación, al igual que todas las estrategias, tiene su energía muy particular. Es engañosa, calculadora y deshonesta. Con el gancho, básicamente usamos nuestra inteligencia para controlar a la otra persona a través del engaño. Lamentablemente, nuestro comportamiento manipulador se vuelve inconsciente, y luego lo repetimos sin darnos cuenta; los demás sí que lo ven, sienten nuestra manipulación y se alejan para protegerse; entonces nuestro niño se siente aún más abandonado y asustado y encuentra más motivos para ser

político. Dado que la honestidad y la sinceridad no nos fueron bien de pequeños, no vemos ningún motivo para pensar que ahora nos podrían ir mejor.

Mina es una italiana, bonita y poderosa, de unos treinta y tantos años. Es cariñosa y autoritaria. Ella atrae a los hombres que buscan una madre y luego les hace de madre hasta morir. Por supuesto, ella cree que su energía educativa es inocente y generosa, y no ve la manipulación que existe en el fondo.

Sam es un hombre rico que le proporciona todo a su amada. Por supuesto, ella se siente abrumada por su generosidad y tiene una ligera sospecha de que él se ha hecho dependiente de ella. En el fondo, se encuentra resentida. Sam cree que él sólo es un hombre cariñoso.

### **Estrategia núm. 3: El cuchillo: venganza**

El cuchillo es, simplemente, la estrategia de la venganza. Cuando alguien nos hace daño, registramos el dolor. Algunas veces reaccionamos de inmediato, pero a menudo, cuando nos han herido, estamos demasiado conmocionados, desanimados y humillados como para responder, así que guardamos la herida bajo una máscara, simulando que no nos importa. No obstante, por dentro no nos quedamos tranquilos hasta que de alguna manera hemos devuelto el daño, ya que una herida a nuestro propio respeto es la forma más profunda de herida que pueda existir.

Yo nunca me di cuenta hasta qué punto guardaba resentimiento dentro porque siempre hacía a un lado mis humillaciones simulando que nada me molestaba. Pero cuando hurgué más profundamente en este trabajo pude ver que de niño y de adulto había aceptado tantas humillaciones que me había vuelto insensible a ellas. Dentro de mí, mis resentimientos me enfurecían y surgían en forma de chismorreos negativos, juicios o sarcasmos. Estaba demasiado hundido para expresar directamente mi resentimiento. Mi táctica preferida de ven-

ganza siempre ha sido aislarme o estar muy ocupado. Podía hacerlo con una frialdad despiadada y una total falta de sentimientos.

En una relación en estado de inconsciencia, la venganza es un poderoso impacto: sin darnos cuenta nos estamos vengando de la gente por las heridas del pasado. Una persona que reabre nuestra herida en el presente se lleva toda la artillería de nuestro ataque por resentimientos enterrados, queremos herir a la otra persona por todas las heridas que llevamos dentro. Rara vez esto es racional. Lo podemos hacer de forma directa castigando, aislando, rebajando a la otra persona o siendo sarcásticos, pero también podemos hacerlo de forma indirecta haciendo algo que sabemos puede herir a la otra persona cuando lo descubra. Básicamente, cuando nos sentimos heridos, en cuanto nos recobramos de la impresión y el colapso, planeamos cómo ajustar las cuentas. Puede llevarnos años, pero nuestro niño herido tiene memoria de elefante.

Nuestra inconsciencia en relación con nuestras estrategias nos provoca mucho sufrimiento. Cuando usamos una estrategia, perpetuamos la desconfianza que nos llevó a crear esa estrategia en primer lugar. Cuanto más usamos el martillo, el gancho o el cuchillo, mayor es nuestro convencimiento de que ésa es la forma de poder sobrevivir y que no es seguro abrirse y ser vulnerable. La gente reacciona a nuestras estrategias. La desconfianza que acarreamos desde la niñez crea esa traición que tanto tememos, y después se hace aún más profundo nuestro convencimiento de que abrirse y hacerse vulnerable nos traerá a cambio una traición.

### **Estrategia núm. 4: El plato de la limosna**

«Por favor, no te marches aún. Me dijiste que te quedarías un poquito más. No tienes que trabajar hasta más tarde. Una horita más. No te pido demasiado, sólo que me dediques un poquito más de tiempo.» Esto es lo que usamos cuando cae-

mos en la vergüenza y la humillación y empezamos a suplicar. Nos sentimos desesperados, hemos renunciado a todos los esfuerzos por mantener nuestra dignidad y lo único que nos importa es conseguir el amor.

La energía de la súplica es humillante y nos descalifica; cuanto más suplicamos, peor nos sentimos. Está motivada por una sensación de pánico y pérdida tal, que generalmente nos impide hacer nada más.

Algunos de nosotros somos mendigos habituales porque todo el tiempo estamos anticipando el rechazo. Lamentablemente, esta misma sospecha provoca que todo se convierta en realidad, creando la respuesta que tanto tememos. Anticipando el rechazo nos convertimos en mendigos y la otra persona se aleja o nos deja por culpa de nuestra súplica.

### **Estrategia núm. 5: El plato de limosna volcado: resignación**

El plato de limosna volcado es una energía de resignación. Nos retiramos en desesperación porque en la superficie hemos perdido nuestra energía para cambiar a la otra persona. Nos sentimos impotentes y nos retiramos a nuestra cueva, a ese lugar interior conocido y seguro, pero aislado. Tapamos la entrada de la cueva con una roca y nos sentimos solos. Muchos de nosotros estamos familiarizados con ese lugar, pues es a donde siempre hemos ido cuando las estrategias nos han fallado. Yo he observado que siempre que me escondo en mi resignación, hay en mí un profundo enfado con la existencia y un deseo de que las cosas sean diferentes.

Puede que gran parte de nuestra niñez haya estado llena de sentimientos de impotencia y resignación, por lo que no es de sorprender que volvamos a sentirlos una vez más, pero al igual que sucede con las otras estrategias, esto se convierte en una profecía que se cumple. En lugar de mantenernos conectados con la otra persona o con la vida, y sentir y expresar nues-

tro dolor, nos aislamos y nos retiramos, volviendo repetidamente a ese refugio interior solitario pero conocido y seguro.

La resignación no es una solución legítima para nada. No podemos vivir sin amor. La renuncia nos lleva de forma más profunda a la depresión o al cinismo. Muchos nos resignamos durante un tiempo, pero como nuestra necesidad de amor es tan fuerte, en algún momento volvemos a salir de la cueva y lo intentamos de nuevo. Y así continuamos, hasta que nos volvemos a dar cuenta de que no estamos consiguiendo lo que queríamos. Una vez más hacemos uso de nuestras estrategias que no funcionan y volvemos a la cueva. No es un patrón muy feliz; sin embargo, es lo que hacemos todos. ¿Cómo salir de esta montaña rusa deprimente y despiadada? *Tenemos que penetrar dentro y sentir el miedo y el dolor que estamos evitando con nuestras estrategias.*

### **Las estrategias tienen características comunes**

A continuación, relaciono algunas formas de identificar una estrategia:

1. Todas son formas de afectar a la otra persona para cambiar su comportamiento, de forma que podamos conseguir lo que queremos. En otras palabras, es una forma de intentar cambiar la situación desde la decepción a la gratificación. Cuando deseamos conseguir algo de alguien y no somos conscientes de ello, invariablemente utilizamos una de las siguientes estrategias.
2. Las estrategias son aspectos de nuestra personalidad y nuestra capa de protección. No tienen nada que ver con nuestra naturaleza fundamental, pero nos hemos acostumbrado tanto a ellas que las confundimos y nos identificamos con ellas.
3. Dado que es una parte de nuestra personalidad creada para afectar a los demás, puede ser ofensiva y, por tanto,

provocar una reacción negativa. Luego, cuando nos sentimos rechazados pensamos que es nuestra persona quien está siendo rechazada y reaccionamos con estrategias. Después, a menudo nos rechazan de nuevo, y esto se convierte en una espiral descendente muy dolorosa.

4. Las estrategias son las formas en que nuestro niño aprendió a comportarse para conseguir lo que quería. Son mecanismos de supervivencia. Son comportamientos aprendidos de alguna situación pasada, pero que son aplicados al presente de forma inconsciente.
5. Para dejar de usar una estrategia, debemos sentir la vulnerabilidad que subyace tras ella.
6. Cuando nuestras estrategias funcionan nos aferramos a ellas durante más tiempo y nos es aún más difícil tener conciencia de las mismas.
7. Es extremadamente difícil reconocer nuestras propias estrategias. En esta área tenemos enormes debilidades y somos hipersensibles a cualquier referencia a las mismas, pues nos sentimos atacados.

## La danza de las estrategias

En nuestras relaciones casi todo el tiempo bailamos el «baile de las estrategias». Cuando nos sentimos decepcionados, rechazados o necesitados, normalmente reaccionamos con una estrategia en lugar de expresarlo directamente. Entonces el otro reacciona a nuestra estrategia con su propia estrategia, y así comienza la danza. A menudo esto acaba en conflicto, distanciamiento y dolor.

Robert quiere levantarse pronto por la mañana para correr y luego meditar. Tiene poco tiempo para sí mismo y encuentra que la hora temprana de la mañana es especialmente tranquila, perfecta para estar consigo mismo antes de irse a trabajar. Suzanne quiere que se quede en la cama y le haga el amor. Ella no le ve demasiado y quiere conectar con él en ese

tiempo. Él se despierta y se siente dividido entre la alternativa de sentirse culpable, si se va, o resentido, si se queda. Ella siente su dilema pero quiere que él se quede, así que intenta seducirlo (el gancho).

Al principio él responde, pero luego se retira (el cuchillo). Suzanne se enfada y le recrimina porque nunca tiene tiempo para ella (el martillo). Él se siente controlado, se enfada, se levanta y se pone la ropa de correr sin decir nada (el cuchillo). Suzanne empieza a llorar, sintiéndose una vez más necesitada y descuidada (el gancho y el plato de limosna volcado). Robert se niega a que le hagan sentir culpable y se marcha con la sensación de que nunca puede conseguir la libertad que necesita y de que nunca nadie le entenderá (cuchillo y plato de limosna volcado). Suzanne, que una vez más se ha quedado atrás, abandonada, se hunde aún más en un llanto desesperado (plato de limosna volcado).

## Trabajar con las estrategias

Al examinar nuestras estrategias abrimos una ventana muy útil para examinarnos a nosotros mismos. Es una oportunidad para darnos cuenta de muchos juegos inconscientes que todos jugamos y con los que nos hacemos mucho daño. Al traer la conciencia a este hecho profundizamos nuestra meditación y nuestra habilidad para intimar, pues las estrategias sabotean la intimidad, pero al desarrollar la conciencia de cuándo y cómo utilizamos las estrategias, aumentamos nuestra habilidad para ser cuidados por los demás.

Cuando comenzamos a ser más conscientes de nuestras estrategias, a menudo nos juzgamos por lo que vemos, pero tenemos que abordarnos con mucha compasión, como si fuéramos científicos que exploramos nuestro mundo interior, nuestro comportamiento inconsciente.

Es en el desarrollo de una relación de pareja o de amigos que nos provocamos mutuamente. De hecho, tenemos ten-

dencia a sentirnos atraídos por aquellas personas que son las que más nos provocan. El otro nos obligará a revivir nuestra experiencia anterior. Si no tenemos conciencia de ello, será fácil que nos deslicemos inconscientemente al uso de estrategias y que sigamos reforzando nuestras convicciones negativas del pasado de que tenemos que luchar, de que siempre nos rechazarán, etc. Cada momento que pasa es una nueva oportunidad de traer conciencia al presente en lugar de vivir en los efectos del pasado.

En el ejemplo anterior, Robert pudo reaccionar de forma automática o pudo haberse expresado de una manera nueva. Tal vez pudo haber explicado lo mucho que necesita pasar un tiempo a solas y al mismo tiempo intentar comprender los sentimientos de Suzanne. Ella, en lugar de lanzarse inmediatamente a usar estrategias, podría haber escuchado a Robert, comprender lo que necesitaba y luego expresarle sus propias necesidades directamente.

Siempre que usamos una estrategia, no estamos conectando con la otra persona. Puede que no siempre sepamos lo que estamos haciendo, pero al sentir el dolor de no conectar podemos tener la indicación de que estamos usando una estrategia. Dos niños hambrientos que reaccionan no conectan ni se cuidan muy bien el uno al otro.

### **La meditación nos hace posible sentir en lugar de reaccionar**

Si pudiéramos darnos cuenta de que las estrategias realmente no funcionan, tal vez podríamos dejar de usarlas. Lamentablemente es más fácil decirlo que hacerlo. Usamos las estrategias porque esconden un profundo miedo interior de no conseguir lo que queremos o necesitamos. Se trata de una desconfianza básica en la benevolencia de la existencia, que más adelante estudiaremos, y que proviene de nuestras heridas por la vergüenza, el *shock* y el abandono.

De acuerdo con mi experiencia, cuando hacemos una meditación más profunda encontramos el espacio para sentir el dolor o el miedo interior en lugar de reaccionar de forma automática con una estrategia. Sólo la meditación nos ayuda a distanciarnos.

Los miedos de supervivencia que llevamos dentro son demasiado grandes y convincentes. Tiene que existir un espacio interior en desarrollo que sólo se obtiene con la quietud de la meditación. La práctica de la meditación nos puede conectar con la armonía de la existencia y nos enseña gradualmente a dejarnos ir y volver a confiar.

### **Ejercicio: Identificar nuestras estrategias**

Una vez que has identificado tus estrategias puedes empezar a darte cuenta de cómo las usas y cómo otras personas las usan en ti. Permítete investigar cuáles son tus estrategias preferidas. ¿A qué recurre cuando necesitas satisfacer una necesidad? Fíjate qué es lo que haces cuando quieres algo. ¿Qué haces cuando no consigues algo que quieres? ¿Qué haces cuando intentas conseguir algo? Investiga la energía que se encuentra tras estos comportamientos.

PARTE II

---

USAR EL «AMOR»  
PARA HUIR DE  
NUESTROS MIEDOS

## CAPÍTULO 6

---

### *Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor*

**G**RAN PARTE DE NUESTRO condicionamiento está basado en evitar el miedo y el dolor. Como resultado, nos hemos procurado un estilo de vida basado en evitar estos sentimientos. En nuestra cultura hay muy poco apoyo al trabajo interior. Sería difícil entrar a algún supermercado y oír por los altavoces alguna canción sobre el gozo de penetrar en tu interior, de sentir el dolor y entrar en meditación profunda. Al contrario, probablemente oíríamos algo como: «Mi chica acaba de dejarme y me siento tan triste. ¿Por qué la vida siempre me trata tan mal?»

Se nos ha condicionado a escapar de nosotros mismos a través del encuentro con el «amor». Dada la profundidad de nuestro miedo y nuestro dolor, existen motivos importantes para querer escapar de ellos, y una de las grandes decepciones con las que nos enfrentamos viene cuando creemos que encontraremos alguna persona que nos hará felices y los eliminará. Rara vez nos damos cuenta de que nuestra búsqueda y nuestros dramas «amorosos» son una forma muy eficaz de evitarnos a nosotros mismos, así que gran parte de nuestra huida del miedo proviene de nuestras relaciones amorosas como formas habituales e inconscientes de escapar.

## Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor

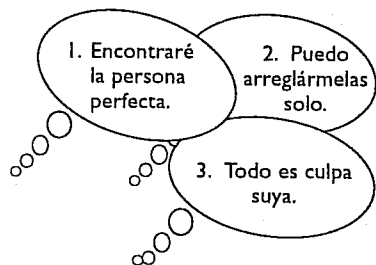
¿Cuál es el tópico más íntimo que compartimos a menudo con un amigo cuando estamos tomando un café (o una infusión)? Nuestras historias de amor. Son nuestra principal preocupación. No podemos vivir sin amor, pero encontrarlo y mantenerlo es muy difícil. ¿Por qué es que el amor que empieza con tantas esperanzas y promesas se convierte con el tiempo en una pesadilla? ¿Por qué es que el amor tan a menudo parece deteriorarse hasta convertirse en una lucha de poder o en fría indiferencia? ¿Y por qué es que repetimos los mismos patrones dolorosos una y otra vez?

*Es imposible encontrar y mantener el amor hasta que no nos hemos enfrentado a nuestros miedos y hemos empezado a trabajar con ellos.* Hasta entonces, nuestras relaciones amorosas sólo son una forma de intentar evitar enfrentarnos con el miedo. A continuación os expongo tres estrategias que habitualmente usamos para evitar el miedo:

1. Nos aferramos al convencimiento de que encontraremos a alguien que nos libraré del miedo y del dolor, especialmente del miedo a nuestra soledad.
2. Nos engañamos creyendo que somos autosuficientes, que básicamente podemos arreglárnoslas solos.
3. Creemos que cuando surge el miedo o el dolor es por culpa de algo o alguien del exterior.

---

### TRES ENGAÑOS SOBRE EL AMOR



Éstos son grandes engaños que hay que superar. Muy grandes. Mucho más de lo que yo nunca imaginé. Llevan capas y capas de engaño. Traspasamos una capa sólo para darnos cuenta de que luego hay otra más. Las creencias erróneas y los comportamientos que les siguen quedan al descubierto en cuanto nos abrimos a otra persona. A menos que les dejemos al descubierto y nos hagamos conscientes de ellos, sabotearán continuamente nuestros esfuerzos por encontrar el amor.

## Núm. 1: El sueño romántico

Yo nunca me había dado cuenta de cuán fuertes eran mi adicción y mi condicionamiento a creer en el sueño romántico. Pensaba que como yo era un tipo tan espiritual y «evolucionado», esto no se aplicaba a mí... ¡Yo no buscaba a ninguna princesa! Pero cuando empecé a hacer trabajo de codependencia me di cuenta de lo mucho que me estaba engañando. Lo único que hacía era espiritualizarlo todo creyendo que buscaba a mi «alma gemela». No sé si realmente existen las almas gemelas, pero para mí este concepto era simplemente romanticismo glorificado.

Empezaba cada nueva relación lleno de expectativas de que por fin había encontrado a la pareja perfecta que me había estado esperando, y al principio ciertamente parecía así, pero con el tiempo, al aparecer el conflicto y la frustración, llegaban la decepción y la desilusión. Entonces, en lugar de darme cuenta de que algo había dentro de mí que tenía que trabajar, culpaba a la otra persona por no satisfacer mis expectativas.

Este sueño nos ha seducido desde la niñez con cuentos de hadas encantados. Dice: «Existe un príncipe o una princesa maravillosos esperándote por allí y cuando le encuentres todos tus sueños se harán realidad.» A un nivel más profundo, lo que la voz me decía era: «Cuando encuentres a la persona correcta se habrán acabado el dolor y la soledad. La persona correcta



te comprenderá y te amará profundamente y te dará todo su apoyo, respeto y sensibilidad.»

En otra versión, igualmente dañina, la voz te dice: «En cuanto aparece el conflicto, es el momento de separarse. Los problemas significan que no eres compatible con tu pareja y, por tanto, no estás con la persona adecuada. Discutir, pelearse o intentar solucionarlo es una pérdida de tiempo y energía. No hay nada que se pueda solucionar, es hora de encontrar a otra persona. Las relaciones no deben ser nunca difíciles o convertirse en una lucha.»

Mirando hacia atrás me doy cuenta de que uno de los refugios más comunes que he usado para llenar mi vacío interior han sido mis engaños románticos. Al fin y al cabo, gran parte de nuestros condicionamientos están basados en perpetuar el mito de la relación amorosa ideal. La persona perfecta va a satisfacer todas nuestras necesidades.

Desde la niñez se nos ha inculcado esta fantasía a través de libros, canciones de amor, la televisión y las películas.

Podemos mantener el sueño romántico durante el período de la luna de miel, cuando las cosas son lo suficientemente frescas y nosotros somos lo suficientemente inocentes como para mantener todas nuestras proyecciones en la otra persona. Entonces aún podemos creer que esto es el ideal y, además, la fantasía se mantiene por la gran ayuda de nuestras hormonas.

Pero cuando eso se gasta y el tiempo empieza a revelarnos que nuestra amada(o) no es tan perfecta como pensábamos, entonces comienzan los problemas. Es entonces cuando, o nos conformamos con algún arreglo codependiente, o nos largamos. Eso es lo que yo hice durante años y ninguna de las dos opciones me aportó gran cosa.

Rendirse al sueño romántico es fácil, pero eso no tiene nada que ver con rendirse al amor, y yo he aprendido de forma muy dura que lo romántico no tiene ninguna relación con la realidad. Mientras me aferré a la fantasía nunca tuve que enfrentarme a mi falta de confianza, a mis miedos o a mi dolor por no ser amado. Podía buscar refugio en la esperanza de que

algún día, alguien, de alguna forma... *La fantasía romántica nos sirve de escudo contra el miedo porque nos impide ver y experimentar la vida tal como es. Con ella, proyectamos en la vida una idea de cómo creemos que debería ser. Vivimos esperanzados.*

## Núm. 2: Negación y falsa autodependencia

Cuando yo era pequeño y miraba al exterior lo que veía era gente que me parecía muy autónoma y autosuficiente. No era ése un entorno que te animara a sentir ni a expresar los sentimientos. Pasaron muchos años antes de que yo descubriera ni tan siquiera lo que era una necesidad. Las enseñanzas que recibí me inculcaron que la manera correcta de ir por la vida era desarrollando el potencial personal, trabajando duro y ayudando a los demás con lo que haces y haciéndolo de la mejor manera posible. Son éstas lecciones valiosas, pero lamentablemente en ellas había una total falta de reconocimiento de mi vulnerabilidad. Las aprendí muy bien y me volví muy autónomo y autosuficiente, muy bueno en conseguir resultados, pero negando totalmente mi parte femenina.

Naturalmente, cuando por fin me permitía acercarme a una mujer, antes o después la juzgaba por ser demasiado insegura o necesitada.

Ésta es una manera muy engañosa de enmascarar el miedo porque cubría todos los miedos que yo tenía sobre el acercamiento y el abandono. Yo nunca había sospechado que tuviera esos miedos dentro. La voz interior que yo había escuchado decía: «Tú puedes cuidarte a ti mismo. Acepta tu soledad porque así son las cosas. Olvídate de intentar encontrar a alguien que te ame y te comprenda. De todas formas nunca lo conseguirás. Tú puedes ocuparte sólo de tus propias necesidades mucho mejor que ninguna otra persona. De hecho, no hay nada que no puedas proporcionarte a ti mismo y así te ahorrarás muchos problemas. Si empiezas una relación amorosa, de todas formas acabarás solo y decepcionado una vez más.»

Negando tener ninguna necesidad conseguía evitar el miedo a abrirme a las mismas. Evitaba sentirme vulnerable o arriesgarme a perder el control viviendo envuelto en una imagen de fortaleza propia, actividad, importancia, retos e independencia. Más tarde descubrí que en la codependencia existe un nombre para este tipo de personas: se les llama «antidependientes».

Alimentamos esa fantasía de autodependencia con adicciones; con compulsiones como el trabajo, el alcohol, las drogas, el sexo, etc. Para superar mi negación tuve que salir del «trance de poder con todo». Había estado hipnotizado para mantenerme fuera de mi vulnerabilidad y para «seguir adelante», simulando que todo iba bien y que mis necesidades estaban cubiertas, cuando lo que tenía en realidad era una vida privada de intimidad y profundidad.

*La ilusión de la autodependencia nos sirve de escudo para nuestros miedos tanto como el sueño romántico. Lo hace escondiéndonos en aislamiento en donde nunca nos vemos obligados a reconocer o enfrentar el miedo. No es hasta que no salimos de nuestro aislamiento y nos atrevemos a acercarnos a alguien que aparecen los miedos.* El precio que pagamos por esto es no sentir nuestra vulnerabilidad y si no nos podemos sentir vulnerables, simplemente no podemos sentir el amor.

### Núm. 3: Ser conscientes de la acusación

Con este engaño, todo lo que está mal siempre es culpa de la otra persona o es su problema, o puede ser culpa del entorno o de la situación. De alguna forma no podemos o no queremos ver que nosotros somos los responsables. La otra persona o la situación es sólo nuestro espejo. Para mí, este engaño es el más difícil de superar. Me he dado cuenta de que mi culpa cubría un espacio interior donde me encontraba profundamente enfadado sin saber siquiera cuál era el motivo. He descubierto que gran parte de esto proviene de traumas de la niñez y otra parte proviene de mi enfado con la existencia por

entregarme dolor y decepción. Sin saberlo, he proyectado esa ira y dolor en mis parejas, amigos, en situaciones en las que me he sentido frustrado y negado.

En el calor de la decepción o la frustración, para mí ha sido casi instintivo moverme hacia la acusación en lugar de mantenerme en el dolor. ¿Y por qué no? Es mucho más cómodo acusar a alguien que sentir el dolor.

Acusar a alguien es bastante común. La acusación traslada la energía, de forma conveniente, a la otra persona y así no tenemos que mirarnos a nosotros mismos. «Todos lo hacemos. En ese momento puede que ni se nos ocurra que hay algo en nosotros que deberíamos observar.»

Cuando alguien me dice que debo tomar más responsabilidad estoy totalmente de acuerdo, pero luego agregó: «Pero es que estoy harto de que ella pase siempre de mí, y estoy harto de que ella no sea capaz de ver sus propios defectos.» Intelectualmente aprendo con mucha rapidez, pero cuando me enfrento con el dolor inmediatamente sale la acusación. Para volver a enfocar nuestra atención hacia dentro y darnos cuenta de que la otra persona es para nosotros sólo un espejo para aprender más sobre nosotros mismos, hace falta estar en constante estado de conciencia. Eso, para mí, no ha sido fácil de digerir.

Por supuesto, no acusar a nadie no significa que no debamos establecer límites cuando es necesario. Una de las cosas más difíciles que trabajamos en nuestros talleres es aprender a distinguir la diferencia. Acusar a alguien no es lo mismo que establecer un límite. Cuando establezco un límite la energía se queda conmigo, no se la lanzo a la otra persona para hacerle ver que está equivocado. Establecer un límite aumenta mi autorrespeto y dignidad; la condena no lo hace.

### La decisión de penetrar dentro

El romance, la autodependencia y la culpa son estados de conciencia que penetran en nuestra psique de forma muy pro-

funda. Nos justifican y le dan un significado a nuestra vida. Nuestras ideas románticas, nuestra autodependencia o nuestra convicción de que nuestro dolor está causado por el exterior son algunos de los pilares sobre los que descansa nuestra comprensión de la vida y cómo la vivimos. Al renunciar a ellos nos sumergimos en lo desconocido. Además, los usamos inconscientemente para mantenernos escondidos, protegidos y a salvo; sin ellos estamos desnudos. En el proceso de aprender a abrirnos tenemos que enfrentarnos a ellos constantemente, viendo formas más profundas en las que se manifiestan.

Es aterrador enfrentarnos a nuestras heridas y hay pocas situaciones que las provoquen de forma más poderosa que nuestras relaciones íntimas. Desencadenan nuestros sentimientos de celos, abandono y rechazo; nuestras heridas de incomprensión, falta de amor o de apoyo. Pero yo estoy convencido, de acuerdo con mi propia experiencia, que cuando llevamos la energía dentro y empezamos sinceramente a observarnos a nosotros mismos sucede la transformación. Ni siquiera tenemos que preocuparnos de desenterrar recuerdos del pasado o de la niñez, pues nuestras relaciones importantes traen consigo todos los patrones, todas las heridas, todo el material que necesitamos trabajar.

## CAPÍTULO 7

### *El drama del dependiente y el antidependiente*

UNA DE LAS FORMAS más poderosas en las que evitamos contactar con nuestro miedo y dolor interior es perdiéndonos en interminables relaciones dramáticas, repitiendo los mismos patrones una y otra vez. Hasta que descubrimos lo que hay bajo estos dramas, nuestra vida está llena de decepciones y frustraciones continuas. Observemos el drama. En su núcleo, se trata del drama del dependiente y el antidependiente.

#### **Preparando el escenario**

Este drama no comienza hasta que no ha acabado el período de la luna de miel. La luna de miel es un estado alterado, como una droga. Nos encontramos perdidos en la fantasía, en proyecciones positivas que aún no han sido dañadas por el tiempo y la familiaridad. Nos sentimos abiertos y llenos de amor, y cada persona nueva se convierte en el contenedor de todas las proyecciones positivas que tenemos sobre el amante ideal.

Durante un tiempo, mientras dure el sueño, la pareja podrá mantener esa proyección y generalmente cuando te encuentras en este estado casi no existen conflictos. El sexo es es-

tupendo y la compatibilidad parece casi perfecta, nuestras defensas disminuyen y disfrutamos de un período maravilloso de fusión y unión, algo que todos deseamos profundamente. Nuestra energía se expande con esta nueva viveza. Proyectamos en nuestro amor muchas necesidades que no fueron satisfechas en la niñez y durante este período creemos que ahora realmente sí serán satisfechas.

Antes o después la energía empieza a cambiar, algunas veces en un aterrizaje accidentado, otras en un período lento de desilusión.

Hemos permitido a alguien que se nos acerque más allá de cierto límite que, normalmente y a menudo de forma inconsciente, mantenemos en nuestras relaciones con los demás. Esta persona ha abierto nuestras puertas, por lo menos temporalmente, pero una vez abiertas también estamos más abiertos a la decepción. Hemos salido de nuestro aislamiento y nos hemos abierto al amor. *La verdad es que sólo nos hemos abierto a nuestra codependencia.*

El final de la luna de miel puede golpearlos como un sentimiento aplastante de desilusión y desesperación. Nos damos cuenta de que es posible que nuestras expectativas más profundas de satisfacción no se hagan realidad, que esta persona simplemente no es la pareja ideal y perfecta que creíamos que era. Nos hemos trasladado del país de sueños de las proyecciones positivas a la pesadilla de las proyecciones negativas. Luego, lo que sucede a menudo es que polarizamos, en una o dos posiciones, posturas emocionales como las que Pia Melody ha descrito en su libro, *Facing Co-Dependence*.

### El antidependiente se encuentra con el dependiente

Un buen ejemplo de esta situación, que parece casi universal, es una pareja que hace poco tomó parte en uno de nuestros talleres. John y Cathy han sido pareja y llevan viviendo

juntos más de cuatro años. Durante los primeros años de su relación ambos disfrutaron de un magnífico período de luna de miel, sin conflictos, apreciándose el uno al otro y sintiendo que habían encontrado su pareja perfecta, pero este último año las cosas se han complicado para ellos. La diferencia en sus prioridades se ha hecho mayor y se pelean más a menudo.

Ambos se sienten frustrados y empiezan a sospechar que algo va muy mal. John valora sobre todo su libertad, independencia y búsqueda espiritual, y se siente presionado por Cathy. Ésta, que valora la intimidad y tener tiempo para profundizar con su pareja, siente que nunca tiene el tiempo que desea tener con John y que emocionalmente él casi nunca está disponible.

Éste es un resumen de sus intervenciones:

CATHY: No soporto cuando te aíslas de mí. Pasas tanto tiempo dedicado a tus tonterías porque tienes miedo de permitir que alguien se acerque a ti.

JOHN: No me importaría acercarme a ti si dejaras de mostrarte tan necesitada. No soporto la forma en que siempre me machacas con lo de acercarse y compartir, me vuelves loco.

CATHY: Te vuelvo loco porque te aterra pensar que si dejas que se te acerque alguien, no podrías controlar tanto todo, ni hacerlo todo el tiempo.

JOHN: ¡Y una mierda! Tú estás igualmente interesada en controlar. Tú quieres controlarme a mí hasta hacerme exactamente como quieres que sea. Tienes tanto miedo de estar sola que quieres esconderte en las relaciones. Eso no es intimidad, es adicción.

CATHY: ¡Oh!, y ¿no es una adicción la forma en que tú estás tan obsesionado todo el tiempo con el trabajo y con todas esas otras actividades tuyas?

JOHN: Vale; creo que los dos tenemos algo que observar, pero no hay forma de solucionar nada de esto a menos que tú medites más.

CATHY: Lo que tú llamas meditación es sólo otra forma de escape. Lo que nos hace falta es hacer más el amor, no meditar más.

Y así sigue la cosa. ¿Os suena familiar?

## El antidependiente

Yo había seguido un patrón parecido a éste con todas mis relaciones íntimas y tenía casi fobia a que alguien se me acercara demasiado por miedo a que me asfixiara. Todas las mujeres con las que he mantenido relaciones estables han tenido más o menos las mismas quejas. Me admiraban y se sentían atraídas por mi inteligencia, autosuficiencia, dedicación y entrega a todo lo que hago, mi devoción por la búsqueda espiritual y mi carácter afectuoso, pero me encontraban demasiado rígido y cuadriculado, inalcanzable emocionalmente, y siempre se sentían las últimas de mis lista de prioridades.

Yo no estaba disponible emocionalmente para los demás porque no estaba disponible emocionalmente para mí mismo. Siempre me ha sido muy difícil acceder a mis sentimientos y aún más difícil compartirlos. Como tenemos tanta desconfianza de ser verdaderamente tomados en cuenta y amados, yo me había protegido y cuidado muy bien emocionalmente. Deseaba desesperadamente abrirme a una mujer, pero siempre desconfié y pensé que eso significaría perder mi libertad y poner en peligro mi intensidad espiritual por culpa de un romance.

Siempre he desconfiado de los «numeritos» emocionales que van unidos a las relaciones y nunca he soportado la idea de que se me cargara con un montón de dramas. Sin embargo, la alternativa, vivir solo, siempre me ha parecido sosa y árida, así que seguía intentándolo, pero cada vez tropezaba con las mismas barreras. En cierto momento, siempre me sentía presionado y empezaba a retirarme, volviendo a mi tan conocido

refugio interior que me mantenía a salvo. Mis parejas reaccionaban con enfado y frustración y yo respondía retirándome aún más, sintiéndome más sofocado e indignado.

Ansiaba encontrar la verdad en las relaciones, pero cuando desde mi aislamiento miraba a las mujeres que querían compartir su corazón conmigo, lo que veía mayormente era dependencia emocional, control y manipulación. Sentía que si me abría me dominarían totalmente.

Esta situación era extremadamente angustiosa, mi corazón estaba cerrado y yo no sabía qué hacer con ese niño interior desconfiado y ansioso. Era como una prisión hecha por mí mismo sin puerta para salir. Creo que todo esto tenía algo que ver con mi madre. Mi madre era sobreprotectora y me protegía de mis miedos y también de los suyos. De alguna forma yo también debo haber deseado eso, pero el resultado fue que me perdí.

Ahora, cuando me vuelvo a acercar a una mujer se desencadena el mismo miedo de ser controlado y dominado, pero mi peor miedo al acercarme a una mujer era realmente el miedo de que me atrajera y me obligara a fundirme con sus propios miedos. No hacía más que repetir que me estaba desviando de mi espiritualidad y mi creatividad. Para superar estos miedos que yo proyectaba, primero tenía que abrirme a mis propios miedos.

Mi antidependencia también tenía que ver con el modelo de intimidad que recibí de mi padre. Era un hombre muy sensible, que expresaba su espíritu a través de la interpretación de música clásica y del trabajo con la gente (pasó la mayor parte de su vida activa ayudando a refugiados judíos de todo el mundo), pero le faltaban las herramientas o la conciencia suficiente para compartir sus miedos y vulnerabilidad con los demás. El resultado fue que yo también aprendí a aislarme y esconder mis sentimientos.

Sólo sé que empecé a darme cuenta de la profundidad de mis propios miedos cuando empecé a cambiar mis patrones. Como antidependiente simplemente actuaba movido por el miedo en lugar de enfrentarlo.

Ahora tengo más claro que los miedos estaban basados en realidades del pasado que yo continuamente recreaba en el presente. Aprender a fijar límites y a arriesgarme a salir de mis antiguos patrones de retirada me ha ayudado a penetrar en el miedo a la intimidad, y ahora, sorprendentemente, estoy experimentando la otra cara de la moneda, lo que es sentirte dependiente.

### El dependiente

Una amiga, Allison, lleva más de diez años con su pareja. Está muy enamorada de él pero aun ahora, después de todo ese tiempo, está aprendiendo a no tenerle miedo, a no sentir miedo de su ira y de su rechazo. Cuando está con él se pierde con facilidad y a menudo le es difícil sentirse a sí misma o comunicar lo que siente. Esto es especialmente fuerte cuando él se muestra crítico con ella. Su miedo al rechazo es tan agobiante que no puede soportar la idea de que él la abandone, y debido a eso gran parte de su vida gira alrededor de las necesidades y deseos de él.

Cuando está sola o con amigos es más fácil para ella sentirse confiada y consigo misma. Aunque en el pasado tuvo muchas otras parejas y aún atrae la atención de los hombres, ella tiene tan poca confianza en sí misma que cree que si alguna vez perdiera a su amado, no volvería a encontrar nunca a otro como él, tan sensible, fuerte y tan comprometido con la verdad y con su crecimiento.

De hecho, actualmente ya no tiene ni idea de cómo sería vivir sin él. Tan sólo el pensar en ello le aterra. Gradualmente, al ir haciendo este trabajo de forma muy intensa, está empezando a encontrar el valor para darse a sí misma el espacio que necesita.

Aprender a confiar en sí misma y encontrar el valor para hacer y decir lo que necesita, sin temer tanto el rechazo o la ira, ha sido para ella un proceso lento.

### Las relaciones del antidependiente

Si entras en el dormitorio del antidependiente verás que parece un templo zen. Casi vacío, con sólo lo esencial, y muy ordenado. En una esquina, una librería pequeña con literatura zen; en la otra, una estatua de Buda sentado en hermosa y profunda meditación, y enfrente, un cojín para meditar con unas campanas tibetanas encima. Todo muy ordenado, silencioso y tranquilo (hablo por experiencia). También la habitación podría parecer un almacén de equipo deportivo: aparatos de *wind surfing*, parafernalia de escalada, raquetas de tenis, gafas de natación, etc.

Sus dioses son la soledad, la libertad y la meditación, y racionaliza su postura montando un sistema de fe que afirma que la vida consiste en mantener la soledad. Naturalmente encontrará todo tipo de literatura que apoye esta postura y puede que le diga a su pareja: «Mira este párrafo sobre la soledad», esperando que cada nuevo párrafo finalmente le convencerá de la verdad de su punto de vista.

Pero todos estos dioses son realmente falsos dioses, porque su soledad, libertad y meditación están encubriendo una profunda necesidad de ser tocado, una profunda necesidad de calor y afecto. Podemos ser muy disciplinados, pero habitualmente la disciplina es una compensación por una inseguridad y vacío que subyacen profundamente.

Es verdad que un antidependiente puede tener cierto conocimiento de lo que es la independencia y la libertad. Su búsqueda de un estado de indiferencia es sincera, pero al mismo tiempo incompleta porque su corazón está cerrado. Puede que haya aprendido cómo pasar solo largos períodos de tiempo, pero en esta soledad hay un profundo dolor. La libertad que él busca sólo puede llegarle si incluye el amor, pero le tiene tanto miedo que se forma unas creencias rígidas que encubren el terror a llegar a ser dependiente y perder el control.

No es capaz de ver sus propios juegos de poder. En su «auto-suficiencia», puede fácilmente avergonzarse y abusar de su pa-

reja porque no está en contacto con su propio niño herido, y en lugar de sentir su propio dolor, pone su energía en la acusación y el abuso. Si teme que su pareja pueda dejarle tal vez haga algún gesto de apertura, pero esto es sólo un juego. Cuando vuelve a tener el control empieza de nuevo su anterior comportamiento. Para aliviar toda la tensión y el dolor por estar continuamente cubriendo la necesidad oculta de contacto emocional busca evadirse con el alcohol o las drogas, pero eso hace que se aleje aún más de sí mismo y la espiral descendente a menudo continúa haciéndose más y más auto-destructiva.

Finalmente, su pareja comienza a darse cuenta de que todos sus esfuerzos por establecer un contacto emocional son inútiles. Puede ser que él o ella consiga penetrarle ocasionalmente, pero luego es rechazado(a) una y otra vez y, finalmente, acaba marchándose exasperado(a). En este punto puede que el antidependiente caiga de rodillas.

De hecho, si se permite a sí mismo sentir el dolor, puede que se vea enfrentado a su profunda soledad reconociendo, cuando empieza a mirar hacia dentro, que está repitiendo un doloroso patrón; pero normalmente sólo culpa al otro de necesitarle demasiado o encuentra alguna otra excusa para la relación fallida, aumentando así su convicción de que el amor es algo imposible.

Se pierde en alguna distracción hasta que se vuelve a «enamorar» y entonces empieza la misma película una vez más. Se encuentra frente a una persona nueva oyendo las mismas quejas, y diciéndose con perplejidad «Vaya, ¿esto no lo he oído ya antes en alguna parte?»

## Las relaciones del dependiente

La habitación del dependiente no es ningún templo zen. Por el contrario, es más probable que se trate de un templo tántrico: luces tenues, cojines, flores, lámparas de olor, dibu-

jos del *Kamasutra* indio... Mientras el antidependiente lee sobre la soledad, la libertad y la independencia, el dependiente no hace más que hablar de compartir, de la intimidad y la apertura. Es la guerra. Zen *versus* Tantra. Al igual que el antidependiente, el dependiente también tiene sus falsos dioses. Lo que llama intimidad y amor no es real porque proviene del miedo. El miedo del dependiente a la soledad puede sabotear una relación tanto como el miedo del antidependiente a la intimidad. Si evita estos miedos, el dependiente se encontrará para siempre buscando a alguien que le cobije de ellos. Lo que sucede es que ya sea la otra persona o la vida le obligará continuamente a volver sobre sí mismo a través del rechazo o la privación.

El miedo, o más bien terror del dependiente, es estar solo y que no le amen. Sus esfuerzos por obtener el amor a menudo son desesperados. Se convierte en un experto en complacer, aceptarlo todo y mendigar, apoyándose en el otro para conseguir amor, esperando, deseando y sintiéndose frustrado. Busca a aquella persona que realmente esté dispuesta a abrirse, que se comprometa con la relación y que no ponga la intimidad como la última de sus prioridades.

Cuando se encuentra solo sufre, pero cuando se encuentra con alguien espera las migajas de afecto que pueda conseguir. Cuando tiene una relación le es casi imposible dejarla porque gran parte de su identidad, bienestar y sentido propio han sido traspasados a la otra persona. Los dependientes casi no tienen límites y siempre se están perdiendo en el otro.

Su expresión emocional, aunque intensa y total, a menudo puede ser más bien una forma de evitar los sentimientos que de estar presente en ellos. Dado que el antidependiente suele sentirse culpable por su falta de presencia o sentimientos, el dependiente puede usar los sentimientos como forma de manipular a su pareja. Cuando el dependiente dice venir de un lugar de vulnerabilidad y apertura, muchas veces no es más que una «forma de poder» llena de expectativas, exigencias y deseo de controlar a la otra persona. Naturalmente, esto pro-

duce una reacción en la pareja que provoca que en lugar de amor se desate la Tercera Guerra Mundial. El deseo de intimidad del dependiente siempre está contaminado con deseos por los cuales él no está siendo responsable. Sus esfuerzos por conseguir intimidad están teñidos de una sutil manipulación, acusando al otro de no querer abrirse. Esto crea un sentimiento de culpa que sólo lleva a más distanciamiento y conflicto.

---

### Antidependiente

Comportamiento: Alejando al otro, evita el acercamiento.  
 Falsos dioses: Meditación, soledad, libertad.  
 Miedo de: Ser absorbido, agobiado, presionado o exigido.

### Dependiente

Comportamiento: Pegajoso, suplicante, exigente.  
 Falsos dioses: Intimidad, acercamiento, compartir el amor.  
 Miedo de: El abandono, la soledad, la separación.

---

## El drama puede ser el estímulo que nos lleve dentro

Lo que hace la historia tan interesante y tan difícil de abandonar es que en ambos casos estamos convencidos de tener la razón, y en cierta forma es así: tenemos razón a medias. Podemos ver la hipocresía y la falsedad en el otro, pero desgraciadamente no en nosotros mismos. Muchas de mis sesiones de ayuda a la codependencia empiezan con las quejas de cualesquiera de los dos sobre el otro. Habitualmente, los dependientes asisten a sesiones y a grupos más a menudo que los antidependientes, porque están más interesados en que la re-

lación funcione, mientras que los antidependientes trabajan con la inarmonía a través de la meditación, la escalada o el trabajo. Además, los dependientes generalmente están más en contacto con su dolor.

Para acabar con el drama tenemos que mirar hacia dentro en lugar de centrarnos en el otro. Antes o después, tras muchas repeticiones, empezamos a darnos cuenta de que, aunque los personajes cambien, la historia es la misma. De hecho, este drama es lo que a menudo nos obliga a dirigirnos hacia el interior.

Los antidependientes y los dependientes se encuentran. Son dos partes que luchan para convertirse en una y cada uno ha proyectado la parte que le falta en el otro. Estos dos tipos deben encontrarse el uno al otro para reconocer la parte de ellos que les falta. Eso es lo que produce la energía de la atracción.

Cuando se da el juego del cortejo, la energía entre las dos personas no es sólo biológica, también toma parte la conciencia superior de ambos que busca la oportunidad de convertirse en uno solo. Lamentablemente, a menudo nos falta la conciencia y la comprensión suficientes para aprovechar esta situación para penetrar en nuestro interior y aprender más sobre nosotros mismos. Lo que suele pasar, por el contrario, es que nos perdemos en el drama.

## Un buen punto de partida es la desesperación

Es fácil llegar al punto de sentirse desesperado y pensar que nunca lo vas a solucionar, que nunca llegará el amor a tu vida, pero según mi experiencia llegar a ese punto es bueno, pues nos da la motivación suficiente para hacer el trabajo interior que necesitamos hacer.

Estos patrones no se resolverán solos, simplemente, por observar los problemas de nuestra relación, por cuestionar la compatibilidad con nuestra pareja o por estar convencidos de



que el problema es del otro. No lo vamos a solucionar desde fuera, tenemos que trabajarlo dentro, no vamos a resolver este desastre sin llegar hasta sus raíces. Todos llevamos dentro tanto un antidependiente como un dependiente, cosa que podemos descubrir en diferentes relaciones o en una sola, pero antes o después tenemos que penetrar, tanto en nuestro miedo a la soledad como en nuestro miedo a la intimidad.

El drama del dependiente y del antidependiente empieza a solucionarse cuando finalmente dejamos de concentrarnos en el exterior para encontrar la fuente de la felicidad y la solución de los problemas y empezamos el proceso de trabajar con nuestras heridas de vergüenza, *shock* y abandono.

### Ejercicios: Investigar el dependiente y el antidependiente

Tómate un momento para investigar tus propios patrones en las relaciones. En aquellas relaciones que te afectaron más profundamente, ¿crees que eras predominantemente dependiente o antidependiente?

Tal vez creas que ambos a la vez. En la última relación importante que tuviste, ¿cuál de los dos eras tú? Si no estás seguro, entonces escoge cualquiera mientras investigamos juntos cómo se sienten por dentro.

#### El antidependiente

Si has descubierto que tu postura fue la del antidependiente, permítete sintonizar con las formas en que te proteges de alguien que se acerca demasiado. Reconoce, sin juzgarte, que si te estás protegiendo es porque, en el fondo, existe un miedo profundo y válido. Imagínate que formas un escudo y lo usas para mantenerte a distancia de la persona a la que estás o has estado unido. Siente la energía de ese escudo. Luego

siente a la persona que está detrás de ese escudo. ¿De qué te estás protegiendo?

Analiza las siguientes preguntas y comprueba si son aplicables a ti:

1. ¿Tienes miedo de perderte en la otra persona, de dejar de saber lo que quieres o de no poder volver a sentirte a ti mismo?
2. ¿Tienes miedo de que se aprovechen de tu corazón? ¿Miedo de que si abres tu corazón la otra persona te va a arrastrar con su dolor? ¿Miedo de que tendrás que ocuparte de él o ella?
3. ¿Sientes que necesitas espacio, espacio para encontrarte a ti mismo, que no te exijan nada, espacio para investigar tu creatividad y tu silencio? ¿Tienes miedo de que si dejas entrar a alguien te va a asfixiar, que no vas a poder respirar?
4. ¿Te sientes irritado o enfadado cuando intuyes las expectativas de la otra persona? ¿Sientes ira porque no quieres tener que vivir para estar a la altura de sus exigencias y expectativas? ¿Sientes ira porque la otra persona no está dispuesta a ser responsable de su propio dolor?
5. ¿Sientes, a un nivel profundo, que nunca te comprenderán y que si te abres a alguien esa persona abusará de ti, te manipulará o te rechazará? ¿Al sentir a ese niño interior, conectas con una profunda desconfianza? ¿Está tu niño interior hambriento de amor y aceptación pero temeroso de que abusarán de él o le traicionarán?

#### El dependiente

Al investigar la postura del dependiente imagina que te encuentras en una actitud de súplica. Imagina que tienes en

tus manos un plato de limosna y que estás mendigando amor. Permítete sentir la espera, la esperanza de que conseguirás el amor que estás esperando.

Analiza las siguientes preguntas:

1. ¿Estás esperando que aparezca la persona adecuada, alguien lo suficientemente sensible para abrirte y amarle? ¿O esperas sentir pena y desesperanza y crees que nunca lo conseguirás?
2. ¿Te ves a ti mismo entregándole toda tu dignidad y tu poder a la otra persona, temiendo ser rechazado, avergonzado o abusado? ¿Sientes pánico de perder el amor de la otra persona?
3. ¿Sientes la frustración de no conseguir nunca lo que quieres, la ira de que te aíslen una y otra vez, de abrirte y luego sentir que tu pareja se distancia una y otra vez? ¿Existe en ti ira por todas las formas en que la otra persona te engancha, pero sin embargo nunca está dispuesta a estar presente, realmente presente?
4. ¿Tienes la sensación de que básicamente no eres merecedor de amor? ¿Que no mereces que te amen de una forma que de verdad te permita relajarte y nutrirte?

### PARTE III

---

# LAS RAÍCES DEL MIEDO

## CAPÍTULO 8

### *Vergüenza*

**R**ECUERDO UNA HISTORIA que solía contar mi padre. Un hombre entra a una sastrería para encargar un traje nuevo. El sastre le toma medidas y le dice que regrese dentro de una semana. Al cabo de una semana el hombre regresa a recoger su traje nuevo, pero cuando se lo prueba frente al espejo se da cuenta de que una manga está demasiado corta, una pierna está demasiado corta y la cintura está demasiado ancha. Cuando se lo dice al sastre, éste lo mira en el espejo, y le dice:

—No, al traje no le pasa nada; es sólo que no se lo ha puesto bien. Mire, primero tiene que encoger el brazo así, luego la pierna así y tiene que sacar barriga así. Vea, ahora le queda muy bien.

Convencido, el hombre sale cojeando de la sastrería con su nuevo traje. Cuando va renqueando lentamente calle abajo, dos señoras pasan a su lado, y una le dice a la otra:

—¿Has visto a ese pobre hombre tan deforme? Vaya, ¡que pena!

—Sí —responde la otra—. Qué pena tan grande, pero ¿te has fijado qué traje tan bonito llevaba?

Entonces yo no tenía ni idea de que esta historia tratara tan directamente sobre la vergüenza y los condicionantes. Todos nosotros somos como ese hombre inocente que entra a la sastrería. Y el sastre es la cultura, los padres, los profesores, los sacerdotes,

los rabinos que nos han criado y que nos han dado un traje que no nos iba bien y nos han convencido de que era perfecto. Desde entonces hemos ido cojeando por la vida, desconectados de nuestra energía y nuestra autenticidad. De pie frente al espejo, sabíamos muy bien en alguna parte muy en el fondo que el traje no nos iba bien, pero el sastre tenía demasiado poder.

Nuestro miedo tiene muchas capas. Tal como he dicho, algunas de ellas son existenciales: el miedo de ser mortales y de enfrentarnos a la muerte, el miedo que surge de esa increíble vulnerabilidad que no podemos eliminar o ignorar. No obstante, cuando estamos bien con nosotros mismos podemos enfrentarnos a esa verdad con confianza, con gracia e incluso con rendición. Para enfrentarnos a ese miedo tenemos que sanar nuestra vergüenza. La vergüenza nos roba el poder y la claridad para enfrentar la incertidumbre de la vida y nos roba también la habilidad para vivir la vida con totalidad, coraje y alegría, de forma amplia y creativa.

En este trabajo tratamos tres fuentes principales de nuestro miedo: la primera, de la que vamos a hablar en este capítulo, es la vergüenza; la segunda, estrechamente relacionada, pero experimentada de forma diferente y a menudo causada por traumas aún más profundos, es el *shock* (conmoción), y la tercera es la experiencia de la privación emocional, la traición y el abandono: de no haber tenido la presencia emocional que necesitábamos. Éstos son tres profundos ataques psíquicos a nuestro ser que todos, de alguna forma, hemos sufrido en la niñez.

Para ser capaces de regresar a nuestro estado natural de atribución de poder, donde podemos enfrentarnos a nuestros miedos, tenemos que volvernos conscientes de los mismos y sanarlos. En los próximos capítulos trataré cada uno por separado.

## Mentalidad de la vergüenza

A menudo, en el misticismo oriental se describe el viaje para encontrarnos a nosotros mismos como un trayecto desde

la mente al corazón. En gran manera, lo que nos mantiene atados a la mente y nos bloquea el corazón es una antigua falsa identidad, comprometida y condicionada, que en el fondo se considera inadecuada e indigna. A esta parte de nosotros podríamos llamarle *la mentalidad de la vergüenza*. Está llena de creencias negativas sobre sí misma y sobre la vida en general. Corta nuestra energía y mantiene nuestro espíritu encarcelado. La vergüenza no tiene nada que ver con quienes somos realmente, es simplemente un estado de autohipnosis negativa en el que hemos entrado.

Desde el corazón nos vemos a nosotros mismos de manera muy diferente. Desde allí podemos darnos cuenta de que todos nuestros juicios sobre nosotros mismos y sobre los demás son producto de nuestro condicionamiento. Desde el corazón podemos empezar a redescubrir esa parte de nosotros que es natural, cariñosa, vital, feliz, espontánea y libre. *En cierta manera podemos ver nuestro viaje de vuelta a casa como un trayecto desde la mentalidad de la vergüenza a la mentalidad del corazón (o a la no-mentalidad, lo que sería una descripción más precisa).*

## Ver la vergüenza como un rito de tránsito

Cuando comencé a leer sobre la vergüenza, me di cuenta que, desde que podía recordar, siempre me había mantenido en estado de vergüenza o había estado intentando compen-sarla. Fue un descubrimiento espantoso. Aprender sobre la vergüenza cambió mi vida. Trabajar con la vergüenza es doloroso pero muchísimo más es vivir con ella enterrada en el inconsciente.

Al trabajar con nuestras heridas de vergüenza, *shock* y abandono podemos perdernos fácilmente. Nuestro niño interior puede no llegar a ser nunca capaz de entender el dolor, la privación, la humillación y el abuso que experimentó ni, mucho me temo, llega nuestra vergüenza algún día a desaparecer por completo.

Pero cuando abordamos nuestras experiencias como parte de una búsqueda constante para encontrar nuestra auténtica naturaleza, pueden verse estas experiencias como un rito de tránsito, como aquello de lo que está hecha el alma. Todos tuvimos nuestra dosis de dolor y os aseguro que algunos tuvieron una dosis mucho más grande que otros. Sin embargo, si nos tomamos nuestro trabajo con la vergüenza como un rito de tránsito, podemos aportar más dulzura y perdón tanto a nosotros mismos como a los demás. Eso también nos permite integrar el dolor.

¿Por qué está nuestro niño interior tan empobrecido y aterrado? ¿Por qué huimos de nosotros mismos de forma tan eficaz y tan compulsiva? Es porque estamos llenos de vergüenza y enfrentarla es doloroso.

Nosotros no llegamos a este mundo sintiéndonos temerosos o indignos. Llegamos a la vida como emperadores y emperatrices, potencialmente poderosos. En nuestro núcleo, un espacio con el que muchos de nosotros hemos perdido contacto, nos encontramos «en nuestra energía»: espontáneos, fluidos, poderosos, creativos, felices, silenciosos y en calma, pero ese núcleo esencial ha sido cubierto por una capa de vergüenza.

### ¿Qué es la vergüenza?

Lo que necesitamos de niños es desarrollar la confianza y el amor propio con un espejo positivo, alguien que nos apoye para ver y sentir quiénes somos. Cuando no se nos reafirma en quiénes somos sino que, al contrario, se nos mete en un molde de expectativas y proyecciones de los demás, cubrimos nuestro núcleo esencial de autoestima, entusiasmo, espontaneidad y autenticidad con una manta de dudas, miedos, inseguridades y autosabotaje. Nos atamos a una manta de vergüenza. Es demasiado pedir que nuestros padres fueran tan evolucionados en su propia conciencia como para ser capaces

de hacer a un lado sus propios valores, ideas preconcebidas, expectativas y creencias al vernos a nosotros. Pocos son capaces de hacerlo y por eso es que todos sentimos vergüenza.

De niño yo quería ser igual que mi hermano mayor. Él era el «niño prodigio» y era universalmente respetado por la familia entera. Cuando yo estaba en décimo grado, le concedieron una beca honoraria para Harvard. Naturalmente yo me fijé el mismo objetivo, pero en el fondo estaba convencido de que no era lo suficientemente bueno. Cuando me aceptaron no tuve duda de que era porque mi hermano era amigo del decano de admisión. Continué comparándome con él durante toda la universidad, pero cuando llegó el momento de la graduación las cosas ya habían empezado a desmoronarse. Yo sabía que tenía que hacer algún cambio, pero no tenía ni idea de lo que era. En la graduación, cuando el decano me entregó el diploma, para horror de mi hermano no anunció que yo entraría en la escuela de medicina porque yo había rechazado la plaza.

Finalmente tuve el buen sentido de bajarme del tren de los logros (por lo menos durante un tiempo) y me fui a California para unirme a la anticultura, pero bajo el disfraz de *hippie* seguía siendo tan compulsivo y disfuncional como siempre. No fue hasta años más tarde que pude darme cuenta de que ese comportamiento era una magnífica compensación para montañas de vergüenza: la vergüenza de un hermano menor que a sus ojos nunca pudo estar a la altura de su hermano mayor. Yo no era capaz de apreciar mi propio talento. Yo tenía una dirección y unos valores diferentes que eran incomprensibles para cualquier miembro de mi familia. Naturalmente, ellos querían introducirme en el molde de sus propios valores y aspiraciones, todo lo que mi hermano había cumplido de forma tan espléndida. Mi dirección les resultaba demasiado extraña y aterradora para poder comprenderla o validarla. Lamentablemente, yo tampoco fui capaz de reconocer o validar mi propia dirección hasta mucho más tarde.

La vergüenza es ese estado en el que sientes en tu interior que, básicamente, estás equivocado. Es un profundo senti-

miento interno de humillación, no simplemente por algo específico sino por todo tu ser. Por culpa de este sentimiento básico de no estar bien, perdemos la conexión con toda nuestra energía vital y con los sentimientos. No confiamos en lo que nos está sucediendo dentro y perdemos la habilidad para sentir o expresarnos.

Este sentimiento está siempre presente, algunos lo tenemos todo el tiempo y otros lo hemos cubierto bastante bien con buenas compensaciones. Aflora a la superficie siempre que la vida nos da un golpe por la pérdida o rechazo de un amor, por la pérdida de un empleo, etc. Entonces, todos nuestros mecanismos para evitar sentir el miedo se desmoronan, y tenemos que recomponer los trozos rotos de nuestra fragmentada autoestima.

### Aceptar la vergüenza

Ahora me doy cuenta de que la vergüenza es bastante universal. Al mirarnos al espejo, la mayoría de nosotros nos vemos confrontados inmediatamente con nuestras voces de vergüenza: «eres demasiado viejo», «no eres guapo», «eres demasiado serio», «eres demasiado gordo, demasiado alto, demasiado flaco, etc.».

Sea lo que fuere que digas, la primera impresión casi siempre es de juicio; siempre hay algo en ti que está básicamente mal. Al mirarnos en ese espejo intentamos arreglarnos, sabiendo en el fondo que nada se puede arreglar. Aunque hayamos cubierto nuestra vergüenza, la crítica o el rechazo pueden desmontar hasta las mejores compensaciones de la vergüenza.

Antes de aprender lo que sé sobre la vergüenza y antes de darme a mí mismo espacio para aceptarla, mi vida era un continuo esfuerzo para evitar sentirla. Yo era capaz de hacer cualquier cosa para mantenerme «en mi energía», y me avergonzaba cada vez que me sentía inseguro, vulnerable o incómodo. Con el tiempo me di cuenta de que esta forma de intentar

mantenerme en mi energía no me conducía a ninguna parte, sino que me creaba aún más tensión y más autojuicio. Siempre me estaba evaluando y manipulándome a mí mismo hasta quedar exhausto.

El aprendizaje sobre la vergüenza me ha permitido cambiar mi enfoque hacia la observación, el sentimiento y la comprensión, sin tener en cuenta si estoy fluyendo o no. En lugar de intentar ser diferente, intento observar, con aceptación, cómo soy momento a momento. Si no estoy fluyendo, entonces es posible que sienta dolor. Para mí ése es un buen momento de observación, un momento para escuchar esas voces que me juzgan y para penetrar en mi interior.

### Las causas de la vergüenza

Nuestra vergüenza proviene del hecho de que invalidaron nuestra energía a una muy tierna edad, y se nos rechazó energéticamente de una manera profunda y fundamental. En el proceso de encontrarnos a nosotros mismos nos hemos mirado constantemente en los espejos que los adultos, los padres, los profesores o los hermanos mayores nos ponían delante. Nuestra única imagen de nosotros mismos se construye en el reflejo que obtenemos de esos espejos. Si el espejo fue positivo, es decir si nos amaban, nos respetaban y apoyaban nuestra creatividad y sentimientos, nos formamos una buena sensación sobre nosotros mismos.

Sé que yo era un extraño en tierra extraña. Nunca sospeché que era posible que existiera otro mundo en el que yo pudiera encajar, así que me adapté —a costa de mi integridad y autorrespeto— al mundo en que vivía. Me convertí en un ser falso para conmigo mismo. Aprendí a relacionarme de manera superficial porque eso era lo que veía a mi alrededor. Aprendí a ganarme la atención y la aprobación siendo bueno en lo que hacía. Lo curioso era que, aunque a veces tenía excelentes resultados, por dentro siempre me sentía como un fracasado,

y todos mis logros me creaban una tremenda presión interna. Ante tan sólo la expectativa de fracaso sentía tanto miedo y quedaba tan contraído que en momentos de presión, efectivamente fracasaba.

Para hacerlo aún peor, cubría la vergüenza con arrogancia, y trasladaba a los demás la misma impaciencia y la crítica que usaba conmigo mismo.

La vergüenza y la presión que me ponía a mí mismo eran también la causa de que me aislara. Intentaba nutrirme en una soledad «solitaria» y árida y llegué a convencerme de que nunca nadie llegaría a mí. Creo que muchas personas sufren los mismos efectos de la vergüenza.

### Condicionamiento positivo

Si recibimos por respuesta una energía de amor que nos dice: «está muy bien, sigue así», entonces continuamos desarrollando e investigando la energía. En general, cuando obtenemos un reflejo que nos hace sentirnos tomados en cuenta, deseados y amados, nuestro instinto inherente de investigación y desarrollo se nutre. Si cuando hemos sentido algo, ya sea un deseo sexual, alegría, ira o miedo, ese sentimiento ha sido validado, entonces desarrollamos muy pronto una confianza básica en esos sentimientos.

La confianza inicial en nuestros sentimientos establece un terreno abonado, un ancla en nuestro ser y una confianza en la forma en que interactuamos con el exterior. Nos da confianza en nuestra energía, nos sentimos conectados con nuestro cuerpo y confiamos en nuestras respuestas a la realidad externa. Por ejemplo, si nuestras primeras investigaciones sexuales fueron apoyadas y respetadas, nos mantenemos en un contacto sano con nuestra sexualidad. Si una expresión adecuada de ira no fue castigada con violencia física o verbal, aprendemos a confiar y sentir nuestro poder. Lo mismo es aplicable a otros sentimientos.

### Condicionamiento negativo

Lamentablemente, la mayoría de nosotros no obtuvo el reflejo de un espejo tan positivo. Si durante la primera investigación de un sentimiento obtenemos el mensaje claro o encubierto de que no está bien, nos desligamos de ese sentimiento. De niños somos tan sensibles y vulnerables, y estamos tan necesitados de la aprobación y del amor de aquellos que nos cuidan, que no hace falta gran cosa para disuadirnos del aprendizaje sobre nuestra energía. Hemos vivido en un mundo en el que, en busca de aprobación, siempre estuvimos pendientes de la mirada, la expresión y la energía de la «gente mayor», y para conseguirla decidimos adaptarnos, pues nuestra supervivencia dependía de ello. Nos pasaron un guión basado en los valores de nuestros padres y la cultura que ellos vivían, a menudo represiva y negativa sobre la vida.

A todos se nos ha avergonzado de alguna forma. Sólo varía el grado de gravedad, dependiendo de lo fuerte que haya sido el espejo negativo o de lo pronto que se haya presentado. El abuso físico de cualquier forma es una humillación tremenda para un niño, una violación grave de sus límites y una profunda herida en su autoestima. El abuso sexual es todo lo anterior y aún más. Crea una profunda confusión y conflicto sobre el amor y la sexualidad.

No entra dentro del ámbito de este libro definir o tratar detenidamente lo que constituye el abuso sexual. Este tema ha sido cubierto de forma apropiada en otro tipo de literatura. El abuso sexual es muy simple: consiste en que alguien que nos cuida, en cualquier forma o momento, vea a su hijo(a) como un objeto sexual.

Nuestra vergüenza puede también provenir de muchas formas de abuso emocional. El caso más extremo de abuso emocional tiene lugar cuando no somos amados o deseados, pero el abuso emocional ocurre también en cualquier momento cuando eres niño y se te corta tu actividad. Sucede siempre que se nos reprime o invalida cualquier sentimiento

como la alegría, el miedo, la sexualidad o la ira. Cuando un padre no presta atención a nuestros dones y cualidades naturales e intenta moldearnos de acuerdo a sus propias ambiciones y valores. Abuso es cuando un padre o una madre no tienen tiempo para estar con nosotros, no nos escuchan cuando les hablamos o cuando nos tratan con condescendencia basándose en el convencimiento de que los niños son demasiado inmaduros para tener sentimientos u opiniones válidas.

Cuando yo comencé en terapia mi terapeuta me preguntó sobre mi niñez. «Tuve una niñez magnífica», le respondí, «mis padres eran fantásticos y aún lo son». Y entonces me lancé a un largo discurso sobre las cualidades positivas de mi padre y mi madre. Aún me cuesta darme cuenta de lo que pasé entonces, porque es verdad que les amo a los dos y deseo protegerles y no culparles de forma alguna.

Aunque no es positivo culpar a los padres por sus fallos, sí que debemos reconocer las graves formas en que perdimos contacto con nosotros mismos. Es vital para nuestra curación darnos cuenta de cómo nos entregarnos a vivir sus vidas en lugar de la nuestra, y experimentar y sentir el dolor por no haber recibido lo que nuestro niño necesitaba para florecer y encontrarse a sí mismo. Tenemos que descubrir y sentir nuestra historia.

## Vergüenza heredada

De nuestros padres, profesores, sacerdotes, rabinos y políticos tomamos los miedos, represiones y sentido del deber y la obligación. Nuestra individualidad y autenticidad en ciernes fueron cortadas por las represiones de la sociedad. No tuvimos otra alternativa. Renunciamos a nuestra energía, vitalidad y espontaneidad a cambio de «amor».

En lugar de florecer en nuestra inherente naturaleza, nos transformamos en lo que nos obligaron a convertirnos. Transigimos inconscientemente por nuestra supervivencia y olvi-

damos quiénes éramos realmente. Nos conformamos y nos convertimos en buenos ciudadanos, buenos niños y buenos estudiantes. Aunque fuéramos luchadores rebeldes, nuestra rebelión no dejaba de ser una reacción a las fuerzas externas. Perdimos nuestra alegría interior, la confianza y el amor por nosotros mismos.

Nuestros padres (o quien fuera que contribuyera decisivamente en nuestra educación) nos criaron con sus mejores intenciones; ellos no tenían ni idea de la ausencia de contacto consigo mismos, pues a su vez ellos habían sido avergonzados y reprimidos por sus padres, profesores y figuras religiosas. La falta de amor, el abuso, el descuido y la falta de comprensión no provienen de la maldad, sino de la represión heredada. Vivimos en un mundo donde el amor y la libertad no son los valores del día a día, lo que le preocupa a nuestra sociedad es básicamente producir gente que funcione y bien adaptada, acomodada a unas normas basadas en la profunda represión de nuestras energías esenciales naturales. Las frustraciones/resultantes de la represión tienen que aflorar a la superficie de alguna forma y afloran éstas en la educación de los niños.

En muchos casos, nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron y nos dieron la mejor niñez que ellos conocían. ¿Qué otra cosa podían hacer sino criarnos con sus valores? Muchos padres creían sinceramente que la disciplina firme e incluso cierto castigo físico eran necesarios para formar un buen carácter. Tal como ha señalado Alice Miller de forma tan hermosa, no son sólo la represión individual y el trastorno de nuestros padres, profesores y líderes religiosos lo que causa vergüenza, sino los malos entendidos de la sociedad, pues en la mayoría de las culturas la vergüenza es, de hecho, una forma aceptada de criar a los niños. Finalmente, lo que hará que cambie y está haciendo cambiar esta situación es la conciencia general del proceso de la vergüenza, la comprensión de que los niños necesitan desarrollar sus propios dones intuitivos y formar sus propios valores.



## Los efectos de la vergüenza

Como resultado de la vergüenza, podemos expandirnos o venirnos abajo, o también aumentar o disminuir nuestra energía, pues en lugar de permitir que ésta fluyera natural y espontáneamente entramos en compensación o nos desmoronamos. Aquellos que se desmoronan buscan más a menudo trabajar con la vergüenza, porque en un estado disminuido y hundido es más fácil darse cuenta de la necesidad de trabajar algo.

### 1. El estado de colapso

Generalmente, cuando no obtenemos un reflejo de amor, algo en nuestro núcleo comienza a encogerse. Dejamos de confiar en nuestras percepciones y en nuestra energía. Podemos perder completamente el contacto con nuestros sentimientos y podemos ver y sentir las cosas, pero no confiar en ellas o no creerlas. Ésta es una herida increíble que provoca que en lugar de fluir de forma auténtica y espontánea con nuestra energía nos volvamos tímidos, confusos, retraídos e inseguros. Cuando nos encontramos en una relación y en una situación en la que simplemente no sabemos, o no podemos expresar nuestros sentimientos, es porque tenemos una herida de vergüenza. Simplemente no encontramos las palabras para hacerlo.

Nos juzgamos porque «no podemos sentir» o «no podemos comunicarnos» y la otra persona puede parecernos mucho más conectada con sus sentimientos. Esto nos lleva a la comparación y a la competencia (rivalidad), y los nudos internos se hacen más y más fuertes. No sabemos lo que sentimos o no podemos expresarnos, nos juzgamos, y el agujero se hace más y más profundo. Y no te ayuda mucho si alguien viene y te dice: «estás en la cabeza» o «conecta con tu energía». Lamentablemente, cuando tenemos tanta vergüenza nos olvidamos de que existe cualquier otra forma de sentimiento que no sea la humillación.

Hemos transigido durante tanto tiempo y de forma tan habitual que simplemente no podemos ni imaginar un estado de autorrespeto y dignidad. Estamos acostumbrados a sentirnos humillados y abusados y eso es lo que esperamos. La herida es tan profunda y tan abrumadora que pensamos que nunca podrá curarse.

Para empeorar aún más las cosas, la vergüenza perpetúa más vergüenza. Cuando estamos atados a la vergüenza podemos adoptar fácilmente el papel de payasos o mendigos. Nos encontramos con alguien que nos hace sentir inferiores y entonces, intentando conseguir su atención, nos descubrimos haciendo comentarios estúpidos y humillantes; la persona nos rechaza y entonces nos sentimos aún más avergonzados. Cuando nos encontramos en estas situaciones estamos, simplemente, perpetuando nuestra baja autoestima.

Recuerdo haber intentado hacer desaparecer mi vergüenza simulando ser frío o teniéndolo todo controlado, pero no funcionaba. Me odiaba cuando veía cómo me humillaba a mí mismo, pero no podía hacer nada al respecto.

### 2. El estado compensado

Mientras que una parte puede hundirse y venirse abajo, la otra puede inflarse y montarse un estilo de vida a base de compensaciones que escondan la vergüenza. Es mucho más difícil darnos cuenta de nuestra vergüenza y nuestro dolor interno cuando, para evitar sentirlos o manejarlos, nos hemos montado todo un estilo de vida, a menudo de éxito.

En un mundo de «ganadores» y «perdedores» no hay sitio para investigar la vergüenza. Cuando recuerdo mis años en el instituto y la universidad me parece que lo único que hacía entonces era compensar mi vergüenza. He observado que quienes tienen las heridas de vergüenza más profundas son aquellas personas que por fuera parecen ser las más enteras, y sólo cuando la vida de una persona con muchas compensacio-

nes empieza a desmoronarse a causa de un rechazo amoroso, un fracaso laboral, una enfermedad o un accidente, es que por fin empieza a enfrentarse a la vergüenza. Cuando finalmente la vida de una persona compensada cae hasta el fondo, cuando finalmente tiene que detenerse y mirar hacia dentro, recibe una gran bendición

Creo que todos somos conscientes, cómo mínimo, de algunas de las formas en que compensamos, y le dedicaré un capítulo entero a este tema. Podemos usar nuestro *sex appeal*, nuestro encanto, nuestra inteligencia, nuestra ambición, nuestra velocidad, nuestra meditación o cualquier cosa que nos proporcione una cierta imagen personal y nos recompense con la atención y el reconocimiento.

Compensamos convirtiéndonos en «hacedores» o ganadores, decidiendo que podemos «arreglárnoslas solos» y que podemos superar cualquier reto que la vida nos presente. Nuestras adicciones también son básicamente compensaciones de la vergüenza. Huimos de nosotros mismos para evitar sentir la vergüenza.

El éxito de una persona compensada está dirigido por la tensión, no hay en él integración emocional o espiritual. Avergonzamos a los demás motivados por ese impulso y por la compensación, ya que entonces no somos sensibles, pero cuando hemos sentido nuestra propia vergüenza se nos hace mucho más difícil avergonzar a los demás.

### **Nuestras convicciones negativas provienen de la vergüenza**

Tanto si estamos hundidos o compensados, en el fondo todos tenemos convicciones negativas sobre nosotros mismos y sobre la vida que provienen de la vergüenza, y estas convicciones son muy poderosas porque determinan nuestra visión del mundo. Afectan nuestra relación con los demás, nuestra creatividad, meditación, nuestro camino espiritual y nuestra ac-

titud hacia la vida. Estas convicciones no son obvias, tenemos que desenterrarlas. Las más comunes son: no puedo, fracasaré, no soy digno de amor, soy un desastre, no soy atractivo, nunca puedo conseguir lo que necesito, para valer algo tengo que ser el mejor, si me abro me harán daño o nunca nadie me comprenderá.

Tómate un momento para examinar esta lista y fíjate cuáles son las que te suenan. Pregúntate cómo te formaste estas ideas que tal vez nunca te hayas cuestionado. Pregúntate cómo se ha adaptado tu comportamiento a estas ideas.

Estas convicciones negativas se hacen por sí mismas realidad. Están tan profundamente arraigadas en nuestra estructura de pensamiento que vivimos nuestra vida como si fueran verdad y entonces nos parecen verdad. Si emitimos el pensamiento de que no somos dignos de amor, es como si fuéramos por allí llevando un letrero que dice: «Recházame», y entonces es muy posible que nos rechacen. No vemos que se trata de una proyección de nuestra vergüenza y, por tanto, concluimos que es una demostración de nuestra incompetencia. Estas convicciones crean un aura de desconfianza alrededor nuestro y algunas veces incluso paranoia.

Ideas como «si me abro me rechazarán» afectan nuestra energía. Tenemos la sensación de que si reducimos nuestra protección y nos abrimos, nos rechazarán. En el pasado padecimos alguna forma de rechazo o de castigo y nuestro niño aún mantiene ese miedo. El miedo y la culpa mantienen nuestro condicionamiento negativo y nos impiden vivir nuestra energía. En la mente de nuestro niño no hay motivo para creer que esta vez será diferente.

### **Investigar la culpa**

Para entender la culpa es importante darnos cuenta de cómo nos sentimos. Aunque podría servir de ayuda, no es necesario retroceder en el tiempo para desenterrar todas las for-

mas en que fuimos avergonzados, porque esto sigue sucediendo continuamente en nuestra vida diaria. Alguien nos dice algo y nos marchamos sintiéndonos fatal. Siempre que nos sentimos rebajados, criticados, juzgados, o cuando alguien se mofa de nosotros de una forma degradante y desagradable, nos han avergonzado.

Yo siempre fui demasiado sensible a la vergüenza como para reaccionar o decir algo; por el contrario, todo lo dejaba pasar. A menudo surgía un eco dentro de mí que me decía: «Espera un momento, lo que te han dicho no está bien», pero entonces lo minimizaba o lo ignoraba. Me decía a mí mismo que no tenía importancia, que debía ser suficientemente adulto para no permitir que algo así me molestara. Me convencía a mí mismo de que el problema eran mis «neuras», mi tensión o que era culpa mía. El episodio se alojaba dentro, en lo más profundo, y continuaba erosionando mi ya de por sí pobre autoestima. Yo, o no pensaba nunca siquiera en decir algo o tenía demasiado miedo de enfrentarme a la otra persona. Pero dejando pasar estas cosas conseguía no empezar nunca el proceso de reconstruir mi dignidad.

Mi vergüenza era provocada fácilmente cuando me encontraba cerca de alguien que tenía poder sobre mí o respecto a quien me sentía inferior. Entonces me volvía servil, se me atascaba la voz en la garganta, no sabía qué decir y acababa diciendo algo estúpido o irrelevante. La persona sentía la energía y a menudo hacía las cosas aún peores al rechazarme. Yo me marchaba sintiéndome fatal. ¿Te resulta familiar esta experiencia? *El primer paso para curar la herida de la vergüenza es darse cuenta de que existe, ver cómo se siente y empezar a darse cuenta de qué es lo que la provoca.*

En capítulos posteriores veremos las formas de curar la vergüenza. Yo he comprobado que empezando por la conciencia, la comprensión y la aceptación puedo crear lentamente un terreno de compasión para mi persona. Nuestra vergüenza es tan grande y profunda que sólo empieza a sanar si la acunamos con amor.

## Meditaciones: Experimentar la energía de la vergüenza

Encuentra un lugar cómodo donde no te molesten y coloca un cojín frente a ti. También puedes simplemente imaginarte que estás sentado delante de un cojín. Llamaremos a la posición en la que estás sentado la del observador. Relájate y penetra en tu interior suavemente. Juntos investigaremos esos sentimientos que no son tan aparentes. El cojín que tienes frente a ti contiene la energía de la vergüenza, permítete mirarlo y en un momento serás capaz de experimentar lo que se siente al penetrar en ella. Ésta es la energía de la vergüenza.

Ahora, muy suavemente y despacio, ponte de pie. Muy, muy despacio, primero con un pie y luego con el otro, ponte de pie encima del cojín de la vergüenza. Estás entrando en esa energía. Cuando te encuentres completamente de pie en el cojín, siéntate y empieza a sentir la energía. Es como un manto pesado que te cubre y te hace pesado. Puede que te sientas muy pequeño, muy joven. Tal vez notes que no tienes mucho sitio para moverte.

Fíjate cómo lo sientes en tu cuerpo. ¿Cómo sientes tu energía? ¿Cómo te sientes a ti mismo? ¿Cómo sientes tu sexualidad, tu poder, tu firmeza? ¿Cómo afecta a tu habilidad para hablar, para expresarte, a tu creatividad? Fíjate en la opinión que tienes de ti mismo cuando llevas puesto el manto de la vergüenza.

En ese lugar, tal vez te des cuenta de que esperas ser tratado con dureza y sin amor, maltratado, utilizado y rebajado, porque crees que eso es lo que mereces. Cuando consigas hundirte más profundamente en la energía, puede que oigas las voces de personas que te avergonzaron en el pasado, de la gente que te juzgó, que te dijo que estabas equivocado o que no eras bueno. Tal vez la voz de tu madre o de tu padre diciéndote cómo comportarte, abusándote, interrumpiéndote sin escucharte, diciéndote cómo debías sentir o lo que debías hacer.

Tal vez te vengan imágenes, incidentes del pasado lejano

o reciente en los que te sentiste avergonzado. Tal vez puedas ver a alguien que te dice algo o te trata de forma en que te sientas humillado. Fíjate si hay ciertas personas en tu vida que te hacen sentir fatal o vacío cuando estás con ellas. Si te fijas bien, puede que te hayan avergonzado de alguna manera, abierta o sutilmente.

Observa a esas personas en tu vida que te hacen sentir torpe con tu energía, personas con las cuales te es difícil expresarte. Puede que ellas estén perpetuando tu vergüenza de alguna forma. Investiga y siéntelo. Tal vez puedas recordar la última vez que alguien te trató mal de alguna forma. Observa la manera en que reaccionaste. ¿Cómo sueles reaccionar cuando alguien te humilla, te abusa verbalmente o te rebaja?

Fíjate en cómo te hace sentir la vergüenza cuando te imaginas acercándote a alguien. Nota cómo al sentirte inseguro, vulnerable e inepto puede que atraigas el rechazo y la vergüenza hacia ti. Cómo la vergüenza crea más vergüenza. Tal vez te des cuenta de que no sientes la fuerza o la confianza para hacer nada, que dentro tienes la sensación de hundirte de desesperación, de rendición. Éste es el poder de una herida de vergüenza.

Ahora, muy lentamente, ponte de nuevo de pie y despacio, primero con un pie y luego con el otro, deja el cojín de la vergüenza y vuelve a sentarte donde estabas antes, frente al cojín.

Acabas de sentir los efectos de la vergüenza y cómo éstos pueden haberte afectado, pero ahora ya no te encuentras más en esa energía, ahora has salido de ella. Esa energía no eres tú, es el manto, la herida de la vergüenza que recibiste hace mucho tiempo. Ahora sacúdete y expúlsala. En esta posición de observador puedes darte cuenta de lo que ha pasado y puedes empezar a darte cuenta de la diferencia entre cómo eres cuando estás bajo la influencia de la vergüenza y cómo eres cuando estás fuera de ella.

## CAPÍTULO 9

### «Shock»

LA SEGUNDA FUENTE más importante del miedo es el *shock*. Si la vergüenza ya es mala de por sí, el *shock* es aún peor. Mi primera introducción al *shock* la tuve con el libro de Charles Whitfield *Sanar nuestro niño interior*. Desde entonces he leído mucho más sobre el *shock* y he investigado el mío propio en profundidad. Nunca imaginé cuánto *shock* había en mí porque me las arreglaba para compensarlo muy bien, pero al mismo tiempo nunca pude entender por qué me aterraba tanto la ira —expresada o inexpressada— de los demás, por qué me afectaba tanto cualquier tipo de presión y por qué, muy dentro, en el fondo, me aterraban tantas cosas.

### La comprensión del «shock» nos proporciona espacio interior

Cuando nos encontramos en *shock*, nos congelamos, entramos en pánico y por mucho que lo intentemos no conseguimos comunicarnos. Antes de aprender lo que sé sobre el *shock*, creía que había algo malo en mí, que básicamente tenía algún defecto, que era un cobarde incapaz de ejercer mi poder en situaciones difíciles, que era incapaz de manejar ningún

tipo de presión y que no podía enfrentarme a nadie que estuviera enfadado conmigo.

Afortunadamente he descubierto que no soy el único. Cuanto más enseño a tratar el *shock*, más me doy cuenta de lo comunes que son estos sentimientos. La vergüenza y su resultado, el juicio interno, paralizan nuestra vitalidad y autoestima. La vergüenza tiene que ver con lo que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos, pero el *shock* golpea nuestra psique a un nivel tan profundo que afecta a nuestra fisiología, a la forma en que nuestro cuerpo reacciona hacia el exterior.

Sin duda, la vergüenza también ha afectado nuestra energía, pero el *shock* es preverbal y precognitivo, parece afectarnos a nivel celular. Cuando sentimos el *shock*, al igual que la vergüenza, no tenemos perspectiva ni distancia. Nuestro estado mental aterrado, producto de traumas pasados, ha tomado el control. Nos encontramos en una mentalidad de temor.

*Cuando nos encontramos en shock no podemos pensar, no podemos sentir, no podemos movernos y no podemos hablar.* No podemos hacer otra cosa que mantenernos así. Ahora me doy cuenta de que muchas situaciones que me produjeron tanto dolor en el pasado fueron situaciones en las que, sin saberlo, me encontraba en estado de *shock*. De hecho, mi ansiedad por el buen rendimiento era sólo una tapadera para el *shock*.

Para mí, las tres situaciones más importantes mientras fui estudiante eran: quedarme petrificado y no ser capaz de pensar adecuadamente en los exámenes; la eyaculación precoz (siempre una tapadera para el miedo), y tener habitualmente peores resultados cuando competía en los deportes

---

### Efectos del «shock»

1. No puedes sentir.
  2. No puedes moverte.
  3. No puedes hablar.
  4. No puedes pensar.
- 

Los síntomas del *shock* son diferentes en cada persona, pero sin duda hay una lista común de síntomas: confusión, alejamiento, incapacidad de recordar, pulso rápido, sudor, caminar en círculos, parálisis, incapacidad de hablar, opresión en el pecho, dificultad para respirar, sudor frío, palmas sudorosas o un sentimiento aplastante de miedo o catastrófico.

Los ataques de pánico o las fobias son, en mi opinión, una reacción de *shock*. Algunas veces es posible detectar la fuente del *shock*, pero a menudo es un misterio. Cuando nos encontramos en *shock* no podemos hacer otra cosa que aceptarlo. Nos gustaría sentirnos centrados, poderosos, presentes, equilibrados, calmados, tranquilos, pero no es así. Cuanto más nos juzgamos por no ser capaces de responder como nos gustaría, más entramos en *shock*.

Aunque el *shock* es paralizante y devastador, también tiene su lado positivo, especialmente en la búsqueda espiritual. El *shock* es una llamada al despertar. Cuando yo empecé a darme cuenta de cuán a menudo y cuánto tiempo estaba y estoy en *shock*, también empecé a darme cuenta de lo sensible que soy, de lo sensibles que somos todos.

El *shock* dirige la atención hacia la increíble sensibilidad de nuestra alma, dirige la atención hacia toda la inconsciencia que nos rodea y que llevamos dentro, nos saca de nuestro mundo protegido, cerrado y aislado, y nos obliga a vivir más conscientemente. Nos despierta a la prístina sensibilidad de la vida y nos saca de nuestra parte automática, condicionada e inconsciente. Despierta nuestra vulnerabilidad.

### El origen del «shock»

Llegamos a este mundo en un estado de exquisita sensibilidad, con una inocencia y una apertura que no podemos ni imaginar, pero esa sensibilidad se encontró con una energía que a menudo era tan dura y brusca que nuestra reacción fue entrar en *shock*. Para poder ahora comprender el *shock*, tenemos

que ponernos en el lugar de un niño lleno de pura inocencia, receptividad, apertura y confianza, que observa fuera un mundo extraño y desconocido.

Nuestro encuentro con el mundo fue en este estado de apertura total, y recogimos todas las vibraciones de nuestro entorno y lo que fuera que se encontrara allí: tal vez la tensión de nuestra madre, la ira reprimida o inexpresada de nuestro padre, los gritos que se dirigían nuestros padres; todo eso lo sentimos, y nos situó más profundamente en estado de *shock*. Puede haber sido algo tan flagrante como el abuso físico o sexual. En este estado inicial tan puro podemos sentir la más ligera negatividad como una fuerza violenta que golpea nuestro ser.

Creo que cuando yo nací me encontraba ya en estado de *shock*. No podía digerir la leche de mi madre y casi muero de deshidratación. A esto le dan un nombre curioso: síndrome neonatal de malabsorción, pero creo que lo que pasaba era que yo estaba diciendo: «¿Qué estoy haciendo aquí? ¡Quiero regresar adonde me encontraba seguro y calentito!»

Como si estirar de tu cuerpo no fuera ya de por sí suficientemente espantoso, agrégale a ese *shock* tener que salir del útero a una habitación llena de luces brillantes, y que luego un médico te zurre en las nalgas.

En nuestro estado de inocencia, no podemos comprender o incorporar esa energía de dureza. Cada persona se enfrenta a esa energía de una forma diferente de acuerdo con los recursos que pueda haber traído, pero la sociedad en la que vivimos, sea la que fuere, no está sintonizada con la sensibilidad. Aprendemos a esconder nuestra sensibilidad mientras aprendemos a hacer frente a la vida. Nos volvemos duros con el niño interior inocente que tanto sufrió para adaptarse. Al recobrar esta sensibilidad original, también dejamos al descubierto nuestro *shock*.

No siempre es posible, ni es necesario, saber por qué entramos en estado de *shock*. Lo que es más importante es validar la experiencia y reconocer que no está basada en una deficiencia nuestra, sino en algo muy específico y muy real que nos sucedió en el pasado.

*Ciertas energías del presente, como por ejemplo la ira, la presión o el rechazo, ponen en marcha una reacción interna basada en una experiencia de hace mucho tiempo con un tipo de energía parecida.*

## Desencadenantes del «shock»

Por mi experiencia en el trabajo con el *shock*, he descubierto que hay muchas fuentes posibles de *shock* y cada uno de nosotros puede haber tenido innumerables experiencias. Actualmente, cuando nos vemos enfrentados en la vida con una de ellas, con el mismo tipo de energía que produjo el estado original, reexperimentamos ese *shock*. A esto le llamamos los desencadenantes del *shock*.

El más común de estos desencadenantes es cualquier tipo de violencia manifiesta o encubierta, ya sea en forma de ira, hostilidad, juicio o condena. Puede haberse producido en cualquier momento que nos hayamos sentido invadidos o violados. Ni siquiera tiene que haber sido expresada, lo único que hace falta es sentirla, y entramos en *shock*.

La gran mayoría de nosotros fuimos expuestos a alguna forma de ira, expresada o inexpresada, durante la niñez. Pudo provenir de cualquier persona: padres, hermanos, profesores, compañeros de escuela, etc., pero sólo nos damos cuenta de cuánta ira hemos ido encontrando cuando empezamos a penetrar en nuestros condicionamientos.

La presión es el segundo desencadenante más común del *shock*. Yo la sentía, y aún la siento, en cualquier tipo de situación competitiva. Si tan sólo hubiese sabido antes algo sobre el *shock*, me hubiera evitado el dolor de sentir siempre que había «fracasado». Pero la presión está presente en mucho más que tan sólo ciertas situaciones, es global. Al observar la sociedad patriarcal y altamente competitiva en que la mayoría de nosotros fuimos criados, nuestro niño interior probablemente entró en *shock* de inmediato, tan sólo ante la expectativa de tener que enfrentarse a ese mundo. Actualmente,

después de pasar años siendo presionados y presionándonos a nosotros mismos, gran parte de la presión que sentimos proviene de dentro.

El tercer gran desencadenante del *shock* es el rechazo, la pérdida profunda y el abandono. La mayoría de nosotros no recordamos los orígenes de nuestras heridas de abandono y esto es algo que trataré en profundidad en el próximo capítulo. Es el tema principal para sanar nuestra codependencia. Las despedidas en sí son suficientemente dolorosas, y combinadas con una sensación de rechazo pueden provocar fácilmente el *shock*. La experiencia de una pérdida, ya sea por fallecimiento de alguien querido o por el fin de una relación íntima, abre un lugar dentro de nosotros que nos lleva a entrar en el núcleo de dolor de nuestro niño interior, pero también en un vacío de nuestro ser que se encuentra en la raíz de nuestra alma.

Un cuarto detonante que puede llevarnos al *shock* es la condena o la crítica, que de hecho es una forma de violencia verbal. La mayoría de la gente está tan acostumbrada a vivir con el miedo y con la condena que los dan por supuestos, sin darse cuenta de lo profundamente que llevan a su niño interior al estado de *shock*. Gran parte de nuestro comportamiento tiene por objetivo evitar la crítica o reaccionar a ella.

Otro desencadenante del *shock* se produce cuando recibimos mensajes mezclados. Por ejemplo, nos dicen que deberíamos hacer lo que sea mejor para nosotros pero con el mensaje subyacente de que hagamos lo que se espera que hagamos. Mensajes mezclados como éste nos llevan a un *shock* profundo, porque no sabemos qué dirección tomar y dejamos de confiar en nuestros propios sentimientos. El niño comienza a ver el mundo exterior como un lugar confuso y peligroso. Nada tiene sentido ni dentro ni fuera.

Finalmente, el sexto desencadenante del *shock* es el comportamiento impredecible, irracional o histérico. Hace algunos años tuve una relación con una persona que se ponía histérica y abusiva cuando estaba enfadada o disgustada. Entonces yo no sabía nada sobre el niño interior y no comprendía de

dónde provenía ese comportamiento o qué lo provocaba. Lo único que sabía era que tenía que huir de eso. Sentía que me estaba volviendo loco. Nada de lo que ella dijera parecía tener sentido y nada de lo que yo dijera cambiaba las cosas. Era una pesadilla y me paralizaba. Muchas personas me han confiado haber tenido experiencias parecidas en la niñez, cuando sus padres reaccionaban con ellos de forma histérica o irracional. Estas experiencias causan el *shock* en nuestro niño interior.

En el caso de que alguno de nuestros padres fuera alcohólico o usara otras drogas, también entramos en *shock* porque no podíamos confiar en un comportamiento razonable por su parte. Sin motivo alguno podían enfadarse o volverse maníacos, y a menudo éramos nosotros los receptores de ese comportamiento impredecible y preocupante. Para nuestro niño esto es aplastante. Nuestro mundo se desmorona y no existe en él estabilidad ni seguridad.

---

#### Desencadenantes del «shock»

1. Violencia manifiesta o encubierta.
  2. Presión.
  3. Pérdida o abandono.
  4. Condena o crítica.
  5. Mensajes mezclados.
  6. Histeria o locura.
- 

#### Los efectos del «shock»

He observado que en mi trabajo con el *shock*, propio y con el de los demás, me ha sido útil darme cuenta de que afecta a todos y cada uno de nuestros centros energéticos. Por ejemplo, tenemos el *shock* sexual que afecta profundamente a nuestra capacidad de sentir y abrirnos a nuestra sexualidad. Los traumas de la niñez, especialmente el abuso sexual, a menudo es-

tán profundamente escondidos en nuestro inconsciente y pueden llenarnos de un miedo tremendo cada vez que nos enfrentamos a una situación sexual. En mi trabajo he descubierto que este tipo de *shock* es casi universal y se manifiesta en cada persona de forma diferente.

Según mi experiencia, la ansiedad por el buen rendimiento, los problemas relacionados con el orgasmo, la penetración, la eyaculación precoz y la impotencia están relacionados con el *shock* sexual.

Existe también el *shock* del abandono que afecta de forma energética nuestro vientre y nuestro corazón. Éste es el miedo al rechazo y al abandono que proviene de experiencias muy tempranas en la vida en las que se nos abandonó emocional o físicamente. El efecto de este *shock* consiste en hacer muy difícil que nos abramos y compartamos, porque tenemos mucho miedo de que nos abandonen. Nos retiramos a nuestro mundo propio. Una vez más, esto es a menudo inconsciente, y no relacionamos nuestras dificultades con los sentimientos o con las emociones con el *shock* de abandono. Hace falta comprender el *shock* para darse cuenta que este aislamiento no es nuestro estado natural.

El *shock* del plexo solar es el *shock* de nuestra capacidad de sentir y expresar la ira y la firmeza. Está causado por alguna forma de violencia, energética o física, que hayamos padecido al comienzo de nuestra vida y que nos dejara aterrados y petrificados. Cuando hemos recibido el *shock* en el plexo solar, hace falta una gran paciencia y perseverancia para sobreponerse al miedo a sentir y expresarnos firmemente. Cuando comencé a trabajar este aspecto de mi *shock*, me temblaba el cuerpo entero cuando tenía que enfrentarme a alguien que me asustaba. Me ayudó mucho aceptar que estaba saliendo del *shock* y abordar cada situación con mucha compasión hacia mí mismo.

También experimentamos *shock* en nuestra capacidad de expresarnos, de verbalizar y en nuestra creatividad, que afecta energéticamente al centro de la garganta. Esto está causa-

do por no haber sido apoyados y haber sido criticados y rebajados. Ahora, la energía se nos queda atascada en la garganta y no la podemos sacar. Es una situación profundamente frustrante. He comprobado que el enfoque más efectivo para sanarlo y superar el bloqueo es reconocer el *shock*, descubrir sus raíces tanto como podamos y seguir corriendo el riesgo de expresarnos siempre que sea posible.

Si en este momento nos miráramos en un espejo, podríamos detectar, especialmente en el ojo izquierdo, el indicio del *shock*. Se ha escondido y lo hemos cubierto con toda la protección y las defensas que afortunadamente pudimos desarrollar, pero está escrito en los ojos.

Esta herida fue tan prematura y devastadora que a menudo no existe conexión con el entendimiento. Está profundamente enterrada en el inconsciente. Aunque no exista memoria consciente de los acontecimientos que provocaron nuestro *shock*, su efecto está registrado en el cuerpo. En el momento en que hay un detonante, regresan los síntomas.

Para una mejor comprensión de nuestro niño interior, necesitamos saber de qué forma nos continúa afectando. Cuando se presenta el detonante en nuestra vida actual, ya sea a través de la violencia, la presión, la pérdida, el rechazo o el comportamiento irracional, se producen ciertos síntomas corporales que son únicos de nuestro *shock*.

Recuerdo un incidente que pasó hace algunos años, y aún ahora cuando lo rememoro siento gran vergüenza e ira. Unos amigos organizaban reuniones en su casa por la noche a las que a la gente le gustaba asistir. Siempre había en ellas grandes dosis de humor y diversión, era el lugar que estaba de moda. Yo no conseguía decidirme a ir porque, aunque quería participar, no me gustaba del todo la idea, ya que siempre se hacían muchas bromas. Una noche que me decidí a ir, los anfitriones me eligieron a mí como blanco de sus bromas. Yo aguanté, pero cuando me marché me sentía como si me hubieran violado. Me juzgué a mí mismo por no haber reaccionado y mantenido mi dignidad, aunque ahora me doy cuen-



ta de que entré completamente en estado de *shock*. Cuando estás en ese estado te quedas mudo, no te sale ninguna palabra, mucho menos las palabras apropiadas. Reconozco que el hecho de que me avergonzaran me hizo entrar en *shock*; estaba paralizado.

La vergüenza produce el *shock* y éste te provoca más vergüenza, y esto se convierte en un círculo vicioso. Cuando nos sentimos violados a través de la ira manifiesta o encubierta, la presión o el juicio, nuestra energía y nuestra autoestima se desmoronan. Enterrados bajo el *shock* hay grandes cantidades de ira y de dolor, por lo que cuando empezamos a reconocer y validar el *shock* empiezan a aflorar los sentimientos más profundos.

### Comprender el «shock» para sanar al niño interior

La comprensión del *shock* es fundamental para desarrollar la compasión por nuestro niño interior. No hay manera de salir del *shock* cuando éste ya ha sido desencadenado. Muchos de nosotros hemos experimentado la frustración de ver deteriorarse nuestra energía y nuestro rendimiento, viendo cómo nos saboteábamos a nosotros mismos, pero sin ser capaces de remediarlo. Eso es doloroso. Si estamos intentando conseguir algo y entramos en *shock*, a partir de ese momento todo parece ir de mal en peor. La más pequeña presión por nuestra parte o desde el exterior nos sume más profundamente en el *shock*.

En las relaciones personales el *shock* está presente todo el tiempo. Generalmente una de las personas está más dominada por el *shock* que la otra, y puede tener más dificultades para expresar los sentimientos, especialmente la ira. Esto es lo que sucede a menudo: el que no le teme tanto a la ira se enfada o se impacienta. El otro entra en *shock*. La persona enfadada desea ver una reacción y normalmente busca recibir como respuesta ira u otra energía similar. La presión lleva a la persona

que se encuentra en *shock* a un estado de *shock* aún más profundo.

Este tipo de espiral descendente puede darse en cualquier situación en que una persona busque obtener algún tipo de energía de la otra. A menudo sucede en el sexo. La persona en estado de *shock* se siente abusada o presionada y encierra su energía, no puede evitarlo. Pero si no valida y expresa lo que le sucede, el otro se siente desconectado y alucina. Entonces ambos alucinan. La curación no puede conseguirse con ningún tipo de manipulación mental. Sólo se consigue validando el estado de *shock* y expresándolo.

El *shock* también nos hace pagar peaje cuando intentamos ser creativos o correr riesgos en áreas que no nos son familiares. La mínima presión o crítica pueden provocar el *shock* y, aunque entendamos perfectamente lo que nos está sucediendo dentro y por qué, podemos continuar estando paralizados. Recuerdo varias veces haberme visto de niño en situaciones estresantes estando totalmente incapacitado. Ahora he aprendido a darme cuenta cuándo estoy en estado de *shock*. No lo capto siempre de inmediato, pero sé cómo se siente, y sé que la sensación es la de *shock*. Cuando me sucede, no puedo hacer otra cosa que mantenerme así, aceptarlo, sentirlo e investigar lo que lo ha provocado. Del mismo modo que creamos experiencias que provocan nuestra vergüenza, lo hacemos con el *shock*.

### Trabajar con el «shock»

La comprensión del *shock* me ha dado las herramientas para trabajar con él. A mí me gusta pensar que el proceso de sanar nuestro niño interior es como un proceso de pasar a través de diferentes habitaciones, cada una con un nivel más elevado de conciencia. (Por supuesto que estos niveles se superponen, pues en la vida real no hay nada que sea tan ordenado.)

1. Antes de saber nada sobre el niño interior ni por lo que ha pasado, vivimos en la habitación de nuestras máscaras y compensaciones inconscientes y automáticas.
2. Cuando sabemos lo que es la vergüenza y el *shock*, entramos en la habitación de la vergüenza y el *shock*, donde sentimos el atontamiento, el colapso, el miedo y cualquier otro síntoma fisiológico que le acompañe.
3. Después de pasar algún tiempo en esta habitación, la ira enterrada bajo la vergüenza y el *shock* empieza a aflorar lentamente y entramos en la habitación de la cólera y la reacción.
4. Si podemos mantenernos en la experiencia energética de esta cólera, podemos entrar bajo la reacción y contactar con los sentimientos que hay debajo, el tremendo dolor y pena que hemos almacenado por todos los abusos que hemos padecido. Estamos en la habitación de la pena.

A menudo no recordamos los traumas iniciales que originaron nuestro *shock*. Fue tan doloroso que lo hemos encerrado fuera. Sin embargo, nuestro cuerpo registra el *shock* en alteraciones de la salud, como el asma, el eczema, los ataques de pánico, las fobias y muchos otros síntomas somáticos. Algunas veces, cuando entramos en *shock*, no podemos detectar ningún desencadenante aparente, o éste nos puede parecer trivial. El *shock* es profundo y complejo. Basta con confiar en los síntomas y reconocer que algo, en algún momento, los ha provocado. El *shock* nos pone en contacto con los abusos más profundos, más escondidos, más aterradores de nuestro niño interior. Tenemos que abordar este asunto con la máxima compasión y amplitud de miras.

Tenemos que empezar por reconocer y validar el *shock*. Cuando entramos en *shock* basta con sólo decir: «¡En estos momentos estoy en estado de *shock*!», y eso sólo de por sí ya es curativo, aunque algunas veces, para darnos cuenta de que hemos estado en estado de *shock*, primero tenemos que salir de él.

Yo viajo mucho por mi trabajo, y a menudo, cuando debo cambiar de tren o estoy en un aeropuerto, observo que mi niño interior está en estado de *shock*. Siempre me olvido de las cosas, sudo, voy apresurado aunque tenga tiempo más que suficiente, y constantemente estoy comprobando el horario para asegurarme de que voy bien. Sé que estoy siendo irracional, pero nada ayuda, salvo hablar con mi niño interior y decirle que reconozco que estas situaciones y lugares me dan miedo, que son impersonales e implican prisas, y que tiene muchos motivos para tener miedo. Intento buscar un momento para sentarme y penetrar dentro.

A medida que me hice más consciente de mi *shock*, la ira que había enterrado empezó a surgir, algunas veces en forma de irritación y otras como un incendio forestal. En cierto modo es muy sano reaccionar con ira en lugar de mantenerse hundido en el *shock*. Queremos tener la oportunidad de sentir que ahora podemos decir «no» de forma muy enfática. Después de tantos años de encontrarnos hundidos, queremos sentir el poder y saber que somos capaces de protegernos a nosotros mismos.

Nuestras reacciones están siempre muy contaminadas con proyecciones, pero pasar por ellas parece ser un proceso necesario. Más adelante, en otro capítulo, trataré extensamente el proceso de aprender a fijar límites, pero es importante darse cuenta de que en nuestra vida actual recreamos nuestro *shock* original para poder trabajarlo. Por tanto, en nuestras relaciones de pareja y amistad, el *shock* está presente de forma muy parecida a la que estuvo en el pasado. Esto nos proporciona innumerables oportunidades para trabajarlo.

### Compensando el «shock»

Es posible que hayamos aprendido a compensar el *shock* en muchas de las mismas formas que compensamos la vergüenza. Podemos reconocer nuestras formas de compensación fijándonos en la manera que escapamos para evitar sentir el

pánico interior. A menudo es acelerándonos, enfadándonos, distanciándonos o encerrándonos profundamente en nosotros mismos. Al igual que sucede con la vergüenza, no siempre es fácil conectar con el *shock*, porque casi todos llevamos una vida entera compensándolo sin darnos cuenta.

Nunca supimos que el miedo y la ansiedad que sentimos dentro eran una señal de que nuestra vulnerabilidad se encontraba en estado de *shock*. Creo que nuestra cultura occidental, en su totalidad, practica una compensación masiva del *shock*. Está por todas partes. La presión y el rendimiento parecen ser los valores dominantes de la cultura occidental y la violencia con la que la gente se relaciona está omnipresente y es inconsciente; para comprobarlo basta con leer un periódico o escuchar a algún político. Cuando despertamos al mundo de nuestro niño interior podemos empezar a darnos cuenta de todo aquello por lo que esa parte nuestra, tan sensible y vulnerable, ha tenido que pasar constantemente.

### **Cómo se relacionan la vergüenza y el «shock» con la codependencia**

La experiencia de haber sido avergonzado o haber padecido el *shock* nos desconecta de nosotros mismos. El dolor es tan grande, que abandonamos el cuerpo y perdemos contacto con nuestra energía. Como resultado, no nos mantenemos en nuestro centro. Cuando no estamos en nuestro centro o en nuestra energía sentimos un agujero dentro, y como esto no es agradable buscamos formas de llenar ese agujero con algo desde el exterior. Eso es lo que nos hace codependientes.

Además, cuando nos encontramos en vergüenza o en *shock* no podemos comunicarnos o expresarnos con claridad. Cuando esto sucede, nos perdemos en la otra persona, no sabemos quién somos, lo que queremos o cómo nos sentimos. Creemos que sin la otra persona estamos indefensos, creemos que nos faltan los recursos para encontrarnos a nosotros mismos.

Nuestras relaciones se convierten en una especie de espagueti emocional, con una pérdida gradual de límites y de identidad, e intentamos compensar desconectando, buscando tener más espacio o exigiendo más energía de la otra persona. Culpamos a la otra persona o a la relación por los problemas, y la única salida de esta pesadilla es curar las heridas de vergüenza y *shock* reconociéndolas, manteniéndonos en ellas y sintiéndolas.

«Sigues echando de menos algo, algo que sabes que es pero que has olvidado. Un recuerdo borroso, perdido, y el hueco no sólo es un hueco, es una herida, duele. Porque tú, al nacer, trajiste algo al mundo y lo has perdido en alguna parte y parece imposible poder encontrarlo de nuevo en este universo abarrotado. Pero a menos que lo encuentres, tu vida habrá sido en vano; una desgracia, un sufrimiento, un fútil anhelo, un deseo sin sentido, una sed que sabes no puede ser apagada. Éste es el mayor crimen que comete la sociedad contra todo niño, ningún otro crimen puede ser mayor. Destruir la confianza de un niño es destruir su vida entera, porque la confianza es tan valiosa que en el momento que la pierdes también pierdes el contacto con todo tu ser. La confianza es el puente entre tú y la existencia. La confianza es la forma más pura de amor».

OSHO, *The New Dawn*

### **Ejercicios: Acceder al «shock»**

Al trabajar con el *shock*, nos centramos en dos cosas:

1. ¿Cómo afecta nuestra vida actualmente y cuáles son nuestros síntomas particulares de shock? ¿Qué desencadena nuestro shock? ¿Qué pensamos de nosotros mismos en estado de shock? ¿Cómo compensamos el shock?

Os sugiero, como ejercicio, que hagáis una lista de vuestros síntomas de *shock* y descubráis lo que los pone en marcha. Observa cómo normalmente intentas evitar sentir el *shock* y los juicios que puedas tener sobre ti mismo al encontrarte en estado de *shock*.

2. *¿Qué puede haber causado el shock en el pasado?* Éste es un tema sensible que necesita hacerse en un entorno seguro, guiado por personas experimentadas en el trabajo con el *shock*. En nuestros seminarios proporcionamos una experiencia directa del *shock* a través del trance, retrocediendo en el tiempo y recordando acontecimientos que puedan haberlo provocado. Mucha gente, cuando comienza a trabajar el *shock*, empieza a tener recuerdos y sueños de abusos físicos o sexuales, recuerdos que previamente habían bloqueado la conciencia. Muchas de las experiencias más dolorosas y traumáticas de la infancia se encuentran perdidas en nuestra memoria y debemos trabajar con ellas muy lentamente, en un entorno de apoyo y seguro. No es algo que debas hacer solo.

## CAPÍTULO 10

### *Abandono, privación y vacío: la puerta a la soledad*

**A** HORA ENTRAMOS en lo que hemos descubierto que es la raíz básica de nuestro miedo, incluso más profunda que la vergüenza y el *shock*. La herida de abandono, privación y vacío, tres formas diferentes de una misma herida.

Algunas veces le pedimos a los participantes de nuestros talleres que compartan su mayor miedo a abrirse con alguien. Para la mayoría de ellos, éste es el miedo al rechazo. Deseamos tanto poder abrirnos a otra persona, a la vida, pero tenemos miedo de que si lo hacemos nos harán daño. Siempre nos hemos protegido del daño y ahora, cuando volvemos a abrir nuestra vulnerabilidad, queremos estar seguros de que no nos volverán a herir. No queremos tener que volver a sentir ese dolor, el dolor de ser traicionados, abandonados, de que no se satisfagan nuestras necesidades básicas, de que se hiera de nuevo nuestro corazón.

Así que éste es el dilema: queremos abrirnos pero no queremos que nos hieran. Lamentablemente, la vida no te ofrece esas garantías. Por el contrario, si nos abrimos es muy probable que nos sintamos de alguna forma abandonados, traicionados y necesitados. Por muy atenta y presente que la otra persona esté, no puede llenar los agujeros que llevamos dentro. En la vida y en el amor creamos experiencias que vuelven

a abrir esa herida una, y otra, y otra vez, porque tenemos que experimentar el dolor, profunda y verdaderamente. Ésta parece ser la puerta hacia nuestra profundidad y hacia una aceptación total de nuestra soledad, pero al mismo tiempo la posibilidad de padecer ese dolor es aterradora.

En mi crisis más reciente de abandono, entré en un espacio interior de mucha oscuridad y vacío. En lugar de evitar los sentimientos, tal como hubiera hecho en el pasado, decidí penetrar en ellos y llegué a tocar un lugar de vacío que parecía no tener nada que ver con mi historia de amor ni con la otra persona. La separación de mi pareja abrió un sentimiento interno que parecía ir mucho más allá de las circunstancias que lo habían provocado.

Decidí buscar ayuda, pues ya hacía algún tiempo que no acudía a terapia. Trabajé con los sentimientos de privación originados en la niñez que habían sido desencadenados por el rompimiento con mi pareja y, a pesar de los años de terapia realizada en el pasado, se abrió para mí un nuevo capítulo, al comprender todo aquello por lo que había pasado mi niño interior.

Esta experiencia también me puso en contacto con un espacio interno que no era psicológico. Era un vacío en el plexo solar nuevo y aterrador. Me despertaba por las mañanas con la sensación de no saber quién era. Yo sabía en qué consistían la disociación y la depresión, las había experimentado en el pasado, pero esto era diferente. Me di cuenta de que estaba entrando en un espacio por el que toda persona que busca la verdad debe pasar, un espacio en el que se siente la nada, el vacío.

Continué investigando este espacio aportándole más amplitud y aceptación. Entenderlo y ponerlo en un contexto espiritual me permitió penetrar en él con mayor profundidad y crear mucho más espacio interior. Los sentimientos incómodos pasaron, pero con esta experiencia algo parecía haber cambiado en mi interior. En primer lugar, mis miedos ahora se encuentran más en la superficie y se producen con mayor facilidad, y también tengo más espacio para permanecer vulnerable.

Nos guste o no, la vida nos trae estos encuentros con nuestras heridas de abandono, privación y vacío todo el tiempo. Nos llegan en dosis grandes o pequeñas y de formas diferentes. Puede que nos lleguen cuando una pareja nos abandona o cuando muere un ser querido, pero también puede pasar cuando lo que sea que le daba sentido a nuestra vida deja de hacerlo. Entonces entramos en un vacío. Es un espacio interior que siempre ha estado allí, normalmente cubierto por compensaciones y negación, y cuando finalmente se abre puede ser devastador.

### Tres formas diferentes de una misma herida

Los términos abandono, privación y vacío son tres formas en que podemos observar la misma herida. Tres formas diferentes en que puede abrirse el vacío interior. Cada aspecto nos proporciona una mayor profundidad de nuestra comprensión de este proceso.

### Abandono

Nuestro niño interior ha experimentado en alguna forma el abandono físico o emocional. El dolor que esto le produjo fue tan abrumador, que lo enterramos en la profundidad de nuestro inconsciente. Todos nuestros mecanismos de supervivencia se dispararon en el intento de recuperarnos de esta agresión, pero no podremos sanar hasta que consigamos traer a la conciencia esta experiencia del pasado.

De alguna manera tenemos que reabrir la herida, y la forma de hacerlo es principalmente a través de nuestras relaciones íntimas. Recreamos nuestra herida de abandono cada vez que experimentamos una pérdida o rechazo. De hecho, la principal razón por la cual evitamos la intimidad es nuestro miedo a reexperimentar el abandono. En lugar de correr el

riesgo, mantenemos la relación superficial, dramática o conflictiva.

Inconscientemente, hacemos cualquier cosa para evitar abrir nuestra confianza y tener que sufrir otra vez la misma traición que sentimos de niños y que hemos olvidado. Para mí fue una sorpresa descubrir que mis estrategias de antependiente eran una tapadera de ese profundo miedo que tenía dentro.

El abandono le provoca a nuestro niño interior un enorme miedo de que no se satisfagan sus necesidades. Por ejemplo, cuando una pareja nos abandona o amenaza abandonarnos, nos enfrentamos directamente a los recuerdos inconscientes de abandono que hemos enterrado. Para el niño no sólo es la pareja la que puede dejarle o le ha dejado, sino que siente también que papá o mamá se han marchado. Esto no es nada racional y es aterrador. Para nuestro niño es tan aterrador como siempre lo ha sido (recordad que nuestro niño aún se encuentra en el momento en que sufrió la herida).

El miedo se hace presente en el cuerpo y puede provocar enfermedades físicas. Afecta a nuestros sueños y puede provocar tantos problemas en nuestra vida diaria, que llegamos a dudar de ser capaces de resistirlo. Cuanto más inconscientes somos de la experiencia de abandono, más se transforma ésta en reacciones fisiológicas.

Cuando experimentamos el rechazo, también nos vemos obligados a manejar toda la vergüenza y los sentimientos de indignidad que se desencadenan con él. Como estas heridas están tan interconectadas, ambas nos golpean a la vez. Recuerdo lo atormentado que me he sentido durante las crisis de abandono de mi vida, cuando mi mente repasaba todos los juicios que podía imaginar y mi cuerpo entraba en pánico.

¿Cuántas veces nos hemos imaginado a nuestra pareja haciendo el amor con otra persona y nos hemos comparado —siempre con resultado desfavorable— en todo sentido? Es entonces cuando surgen todas las inseguridades y estamos convencidos de que todas son como verdades del Evangelio. Cada

vez que vemos a nuestro amado(a) o a su nueva pareja, el sentimiento de vergüenza es como una pesadilla. En ocasiones podemos tardar meses en calmar nuestra mente enjuiciadora y los síntomas del miedo.

Aunque en su momento no pude apreciarlo, estas experiencias —a pesar de ser devastadoras— me hicieron profundizar mucho. A la larga las he agradecido, porque siempre al final yo era una persona diferente. La existencia me había dado un buen empujón hacia delante en el camino hacia la conciencia.

Parece ser que para llevarnos hasta allí hace falta algo muy fuerte. Yo estoy convencido de que, de hecho, a un nivel más elevado de nuestra conciencia creamos crisis de abandono que nos hagan profundizar. Como buscadores de la verdad, la experiencia del abandono nos aporta una perspectiva completamente nueva. Para nuestro niño interior se trata de simple abandono, pero para nuestro buscador es la entrada a un vacío con el que todos tenemos que enfrentarnos antes o después, y al hacerlo conseguimos abrir un profundo espacio de confianza.

### Privación

La privación es una forma de abandono, pero en dosis más pequeñas. Es más bien una forma crónica de no conseguir lo que queremos o esperamos. Existe privación cuando alguien no nos escucha cuando hablamos, o cuando no se nos concede tiempo, atención, apoyo o contacto.

Todos tenemos nuestras propias heridas de privación, dependiendo de la forma en que experimentáramos la no obtención de lo que necesitábamos cuando éramos niños. Si queremos descubrir cuál es nuestra historia particular de privación, todo lo que tenemos que hacer es preguntarnos qué es lo que actualmente en nuestra vida nos hace sentir traicionados. Mi mayor herida de privación es sentirme ignorado, no respetado ni reconocido, o sentirme controlado y manipulado en

lugar de recibir apoyo, y eso puedo relacionarlo directamente con mis primeras experiencias en la vida.

En todas nuestras relaciones importantes recrearemos nuestro propio patrón individual de privación. Nuestras parejas (y amigos íntimos) nos tratarán más o menos de la misma forma en que fuimos tratados de niños. Nos privarán de forma muy parecida, y nosotros diremos: «¿Cómo han podido hacerme eso cuando se supone que debían amarme y no descuidarme?»

Pero del mismo modo que nos vemos obligados a revivir nuestro abandono, tenemos que hacerlo con la privación. En el caso de que nuestra pareja no nos haya dejado, reviviremos nuestra historia de privación dentro de la misma relación. Si no reconocemos esto, podemos sentirnos furiosos, deprimidos o locos. Tenemos que aceptar que nuestras historias de abandono y privación se repetirán constantemente hasta que las sanemos.

### El vacío

La experiencia del vacío consiste en entrar en las experiencias psicológicas del abandono y la privación, en revivir nuestro dolor infantil. También se desencadena cuando sufrimos alguna pérdida. Éste es el espacio de vacío donde experimentamos una profunda pérdida de sentido de nuestra vida.

Esta experiencia parece estar esperándonos cuando penetramos más profundamente, porque nos aferramos a tantas cosas insustanciales buscándoles un significado que, cuando comienzan a desmoronarse, se crea un vacío aterrador. Yo sé que estoy muy apegado a mis roles y a muchos detalles de mi imagen, pero en los momentos en que penetro dentro me doy cuenta de lo superficiales que son. También me mantengo siempre muy atareado y ocupado. En parte, esto es debido al auténtico entusiasmo por mi creatividad y mi actividad, pero también puede ser una tapadera para evitar sentir el vacío.

El camino hacia nuestro interior nos aleja natural e inevitablemente de nuestro apego a los roles, a los amoríos físicos y

a mantenernos ocupados, y nos obliga a dirigirnos hacia el vacío. Esto puede provocar mucho miedo, porque a menudo aún no hemos encontrado nada que lo reemplace. Mi maestro ha insistido mucho en que cuando estamos en la senda de la meditación, si queremos ser libres, debemos atravesar este espacio. Es lo que los místicos llaman «la oscura noche del alma». En esos momentos el apoyo más importante que yo he tenido ha provenido de mi constante conexión con mi maestro y de sus enseñanzas. Siento, y de alguna forma sé, que él es un ser que atravesó todos los espacios oscuros y no sólo sobrevivió a ellos, sino que surgió de ellos radiante y lleno de amor. Él siempre me ha animado a seguir adelante a pesar del dolor y las dificultades.

### Nuestro meditador, no nuestro niño, es quien puede trabajar con la herida

Nuestro niño interior no tiene recursos para manejar esta herida; él o ella sólo siente pánico, pero nuestro meditador interior sí que los tiene. Esa parte nuestra puede proporcionar el espacio, la claridad y la distancia necesarios para hacer frente a los intensos miedos que surgen. Él tiene la comprensión de lo que está sucediendo y lo importante que esto es para nuestro crecimiento interior. Nuestro meditador nos ayuda a no caer de inmediato y de forma inconsciente —como de costumbre— en el pánico y las reacciones de nuestro niño aterrado.

¿Qué pasa cuando la vida o nuestra pareja no responden a nuestras expectativas? Normalmente, lo primero que hacemos es reaccionar, acusar y quejarnos, o desmoronarnos y hundirnos en resignación. Tras esta reacción existe mucha ira, frustración, y tal vez un sentimiento de desesperación e inutilidad. Estos sentimientos son desencadenados por nuestro niño interior que siente la privación y el abandono. De hecho, éste es el origen de muchos, si no de todos, los conflictos que surgen en las parejas. Los celos, en el fondo, no son otra cosa que una reanimación del recuerdo de haber sido abandonados.

Por ejemplo, tenemos una bonita conexión con nuestra pareja y entonces, por algún motivo, ella retira su energía. Nos sentimos privados y reaccionamos. La privación que sufrimos en ese momento desencadena el sentimiento de privación que experimentamos en el pasado. Se reabre la herida. Esto sucede a menudo, por ejemplo, cuando no se satisfacen nuestras necesidades sexuales o no se cumplen nuestras expectativas. Las necesidades sexuales tocan los sentimientos primales internos.

Hace poco tuve una sesión con una pareja que intentaba resolver este tema. Ella estaba dolida y enfadada porque sentía que él era insensible cuando hacían el amor. Él estaba enfadado porque cuando ella se quejaba él sentía que le cortaba el flujo de energía. Cuando investigamos más profundamente, resultó que ella había sufrido abusos sexuales cuando era niña y él había sido dominado por una madre muy controladora. Se estaban reabriendo mutuamente las heridas de privación.

El abuso crea privación. Nuestro niño desea el amor que nunca consiguió pero, por el contrario, a menudo se le acaba negando tal como sucedió cuando era niño. De hecho, siempre que alguna persona no cumple con nuestras expectativas, nos sentimos privados y abandonados. *Nuestro niño interior asustado siente cada decepción como un profundo sentimiento de pérdida.*

## La elección de penetrar

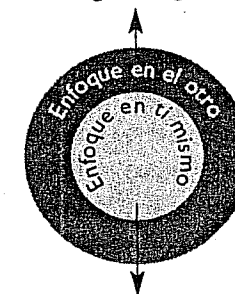
Muchas veces nos obsesionamos y nos quejamos de que nuestra pareja o amigo nos está descuidando. En estas situaciones, en lugar de buscar una solución desde el exterior, tenemos que dirigir nuestro enfoque hacia el interior y trabajar con nuestra herida de privación. Imagina una situación reciente en la que te sintieras privado o abandonado, una situación de la vida o con tu pareja, o incluso con un amigo íntimo en la que de alguna forma no obtuvieras lo que querías. Observa cómo respondiste a la frustración. ¿Aceptaste el dolor o reaccionaste?

Cada vez que nos enfrentamos a una de estas experiencias, tenemos la posibilidad de elegir. Podemos actuar como nuestro niño exigente y hacer uso de nuestras estrategias: condenar, manipular, planear la venganza, intentar controlar, suplicar —sea lo que fuere que hagamos habitualmente, o lo que nos parezca que va a funcionar en ese momento—, o podemos sentir, manteniéndonos con los sentimientos que hayan sido provocados: tristeza, ira o desesperación. Es necesario tener una conciencia absoluta de que no debemos actuar de forma automática, con exigencia y reacción, cada vez que sintamos que no obtenemos de la vida o de los demás aquello que deseamos.

Cada vez que de alguna manera intentamos cambiar a la otra persona, o nos quejamos de lo que la vida nos da, estamos evitando sentir el dolor de la privación y el abandono. En el momento en que la otra persona no es como queremos que sea: más sensible, más sexual, más meditativa, más espontánea, más poderosa, más responsable, más centrada, etc., nos sentimos abandonados. Lo mismo es aplicable para otras situaciones de la vida: el tiempo, nuestro entorno, nuestro espacio laboral, etc. Toda la energía que ponemos en intentar cambiar el exterior, en condenar, manipular o controlar es, de hecho, una tapadera para nuestros miedos aterradores al abandono, la privación y el vacío.

### SALIR O ENTRAR

Ira, adicciones, reacción,  
estrategias, resignación



Vacío, pánico, oscuridad,  
desesperanza, abandono



Represento esta elección en un simple dibujo. Imagínate dos círculos, uno dentro del otro. El círculo central es el sendero interior. Tomamos los sentimientos y penetramos dentro con ellos. En el círculo exterior estamos enfocados hacia el exterior. Estamos intentando cambiar el exterior o utilizar algún tipo de distracción para escapar de los sentimientos. El círculo exterior es la energía del drama; el interior es la energía del sentimiento. El círculo exterior representa nuestra negación de los sentimientos, nuestros mecanismos de escape, estrategias de exigencia, condena, acusación a la otra persona, nuestras adicciones y nuestro cinismo. Dentro del círculo central sólo sentimos nuestra ansiedad y pánico, nuestro vacío, privación y abandono, la soledad, impotencia, desesperación, el dolor y la angustia de la separación, e incluso nuestro enfado con el universo. En el círculo exterior estamos inmersos en el eterno esfuerzo por controlar o cambiar el mundo exterior para no tener que sentir el dolor. En el interior lo aceptamos y lo sentimos.

A menudo la vida nos tiene que herir muchísimo antes de que por fin tomemos la decisión de penetrar dentro y sentir. Cuando nuestra pareja nos frustra, por ejemplo, y no cumple con nuestras expectativas conscientes o inconscientes, podemos aferrarnos a la esperanza de que cambiará. Alternamos períodos de esperanza y de desesperación, pero aún tenemos a alguien en quien proyectar nuestras frustraciones. Podemos acusarle y continuar teniendo la falsa ilusión de que con el tiempo algo cambiará en la otra persona. A menudo, con este tipo de privación nunca enfrentamos el dolor conscientemente. Si finalmente perdemos la esperanza de cambiar al otro, empezamos una relación nueva con otra persona y el juego vuelve a comenzar.

Pero cuando recibimos una herida importante, cuando alguien que amamos nos rechaza o muere, la vida nos da una experiencia con la que ya no podemos continuar evitando sentir la herida. Estamos obligados a sentirla, no hay escapatoria. El miedo puede ser entonces abrumador, y según mi experiencia

es ese miedo y no el dolor lo que es tan difícil de encarar. Cuando he conseguido sobrevivir al miedo, de alguna forma he creado espacio dentro para sentir el dolor de la pérdida y la vergüenza que ello conlleva; pero para superar el miedo es necesario recibir apoyo y guía.

### **¿Por qué es tan grande el miedo?**

Para un niño inocente que está indefenso y es completamente dependiente, cada abuso, cada intolerancia, cada falta de atención es experimentada como abandono. Sentimos que allí no hay nadie, nadie que se ocupe de nuestras necesidades más básicas. Eso crea pánico. Aunque ahora somos adultos y en la realidad podemos ocuparnos de estas necesidades básicas, cuando se reabre la herida nuestro niño sólo recuerda el tiempo pasado cuando sintió un miedo devastador. Ése es el motivo por el que evitamos reabrir esta herida.

A menudo es difícil localizar el origen de la herida. La causa es más evidente para los que, de hecho, fueron abandonados físicamente por uno o ambos padres, o para aquellos que sufrieron abuso sexual, pero para otros puede que no esté tan claro. Yo tuve muchas dificultades para identificar el origen de mi privación hasta que asistí a terapia y descubrí, lentamente, a través de los años, áreas de privación profundamente traumáticas en cada estado de desarrollo.

Para sanar nuestro niño herido, no tiene gran importancia descubrir cómo se produjo la herida, pero sí es importante saber que realmente pasó, y reconocer las ramificaciones que eso tiene en nuestra vida actual, especialmente en las relaciones. Os puedo asegurar que la intensidad del pánico o del abandono puede variar en cada persona, pero básicamente todos estamos en el mismo barco. Algunos podemos haber encontrado formas más eficaces de esconderlo, negando nuestra herida y compensándola, pero todos la llevamos dentro, y para sentirla en lugar de huir de ella hace falta un valor tremendo.

## Enfrentarse a la herida

A continuación, os hago unas cuantas sugerencias que me han ayudado a trabajar con la herida del abandono.

### 1. Reconocer que nuestra exigencia esconde nuestros miedos de abandono y privación

Básicamente, la herida de abandono es la causa principal de todos nuestros problemas de codependencia. *Nuestra reacción y exigencia, nuestras estrategias, nuestros esfuerzos por controlar, dominar y manipular a la otra persona no son más que una tapadera para nuestra herida de abandono.* La comprensión de esto nos proporciona un cambio radical en la forma en que nos relacionamos.

Nuestro niño interior espera inconscientemente encontrar por fin a alguien que cubra todas las necesidades que no fueron cubiertas en su infancia. Nuestro adulto puede reconocer racionalmente que eso no es posible, pero nuestro niño no renuncia nunca a esa esperanza, y luego la proyecta, mayormente de forma inconsciente, hacia su pareja y hacia la vida en general. En el momento que empezamos a sentir que no se cubren nuestras necesidades se reabre la herida del abandono.

*El primer paso es comprender que la herida ha sido abierta.* Para nuestro niño, lo que está sucediendo en tiempo presente es un abandono real, no puede distinguir entre el desencadenante y el origen. Cuando sucedió, el dolor era demasiado demolidor como para poder sentirlo. Cuando ahora se desencadena el dolor, a nuestro niño le parece igual de intenso.

### 2. Aceptar el miedo y el dolor y darles espacio

Cuanto más dispuestos estemos a enfrentarnos a la herida llegado el momento, más fácil nos será pasar por ello. Cuando realmente tenemos problemas es cuando nuestros planes en

la vida no incluyen el tratamiento de esta herida. Si estamos utilizando una relación para evitar sentir el vacío nunca nos funcionará, porque estamos utilizando la relación para huir de nosotros mismos.

Nuestra mente consciente no quiere entrar en el vacío. Nosotros creemos que debemos ser felices, pero con esa actitud no conseguimos tener el espacio necesario para procesar el miedo y sentir el dolor cuando llega el momento. Esto es aún más grave en las relaciones sentimentales, porque como estamos condicionados a creer en la fantasía romántica creemos, tal vez inconscientemente, que nuestra pareja nos dará lo que no conseguimos de niños y, de hecho, los planes de nuestro yo superior son completamente diferentes. Él quiere que nos libremos y la única forma en que podemos ser libres es viviendo el miedo y el dolor del abandono, la privación y el vacío.

Cuando se ha acabado nuestra luna de miel, en la que todo es maravilloso y nuestra pareja es la encarnación de todo lo que podíamos necesitar y desear, estamos inevitablemente condenados a la decepción. Ésta puede producirse en el sexo, en la intimidad, espontaneidad, inteligencia, espiritualidad o en muchísimas cosas más. Entonces es cuando empiezan los problemas.

Durante cierto tiempo es posible que vivamos negándolo o nos acomodemos, pero en el fondo estamos acumulando resentimiento. Ese resentimiento puede expresarse de muchas formas indirectas, por medio del sarcasmo, en críticas y condenas, o en actos sutiles de venganza, y así la relación se hace cada vez más amarga. Nos quejamos de nuestra pareja con los amigos, o podemos expresar el resentimiento directamente, en forma de abusos físicos o emocionales. Tal vez con el tiempo rompamos la relación, totalmente convencidos de que eso era lo que debíamos hacer, porque esa persona no satisfacía nuestras necesidades.

No somos capaces de darnos cuenta de que toda relación provocará de alguna manera nuestra privación o abandono. Nadie puede llenar los agujeros que llevamos dentro. La única forma de llenarlos lentamente es precisamente experimen-

tando el dolor del abandono y la privación con conciencia. Esto puede ayudarnos a aceptar nuestra soledad. Nuestros primeros encuentros con la soledad a menudo se experimentan como privaciones. En la vida, la decepción y la frustración siempre nos miran directamente a los ojos, especialmente en las relaciones. La existencia no fue diseñada para cumplir nuestras expectativas sino para hacernos libres, pero a menudo somos tozudos y nos resistimos, porque la intimidad nos nutre pero también nos provoca dolor.

*Sólo podemos empezar a encontrar algo de armonía en nuestra vida amorosa y algo de gracia en la forma en que navegamos a través de la vida, cuando estamos dispuestos del todo a enfrentarnos con esto.* La curación de esta herida es la puerta a la profundidad de nuestro ser; no podremos ser libres hasta que nuestra herida de privación haya sido curada y hayamos aceptado plenamente nuestra soledad. Reconocer esto nos ayuda a no luchar tanto cuando se reabre la herida.

### 3. Buscar ayuda

Cuando la herida está abierta podemos padecer una ansiedad extrema. Algunas veces la oscuridad y la soledad parecen no tener fondo ni fin, y existe el temor de que podamos enloquecer o quitarnos la vida. Podemos sentirnos profundamente deprimidos, volvernos tremendamente autocríticos, y la negatividad general y pérdida de confianza pueden oscurecer todas nuestras horas del día. Cuanto más fuerte es el detonante, mayores son los síntomas.

En esos momentos me ha ayudado mucho buscar a alguien que pudiera arroparme, no con la expectativa de que esa persona me quitara el dolor, sino solamente para no sentirme tan solo. Muchos sufrimos a solas nuestro dolor o aislamiento y reforzamos nuestra opinión de que tenemos que enfrentarnos solos a ello. Ésta es una forma falsa de soledad, basada en la contracción en lugar de la expansión, basada en el miedo y la desconfianza en lu-

gar de la confianza. Dentro hay una voz que nos dice: «cuando me siento así nadie me puede ayudar», o «soy una carga», o algo así, pero nuestra curación se produce precisamente al buscar ayuda cuando sentimos dolor. Para mí, gran parte del dolor desapareció cuando tuve el valor de buscar ayuda.

### 4. Un poco de ayuda de la meditación

La meditación parece ayudar a desarrollar una seguridad interior de que el período doloroso pasará. Antes lo hemos pasado y esta vez también pasará. Según mi experiencia, de hecho, cada vez resulta más fácil.

Cada vez que tengo que volver a pasar por ese dolor tengo más recursos, no estoy tan aislado y dentro tengo más espacio para sentir y mantenerme con la ansiedad y el dolor.

Pero, sobre todo, veo que lo que más parece ayudar es la disposición a sentir nuestra herida. Y hago hincapié en la palabra «disposición». Cuando cambiamos la dirección de la energía hacia dentro y empezamos a hacernos responsables del dolor, las cosas parecen cambiar radicalmente. En el momento en que se desencadena el dolor y sentimos el miedo, la ira o la decepción, tenemos que permitirnos sentirlos. Dirigir el vector de energía hacia dentro en lugar de permitirle que salga fuera en forma de acusaciones, es lo que cambia por completo la estructura, permitiéndole a los demás estar presentes y apoyarnos. Nuestras reacciones y exigencias ahuyentan a la gente, especialmente a nuestra pareja, pero si somos capaces de compartir el dolor y los recuerdos que se han desencadenado, creamos una mejor oportunidad de intimidad.

### Sentirse solo o en soledad

Enfrentarnos en mayor o menor grado al abandono, a la privación y al vacío es enfrentarnos a nuestra soledad, enfren-

tarnos a ese espacio interior donde nos sentimos muy solos en el universo, desprotegidos, no amados ni cuidados. Es un agujero negro en el que realmente no queremos entrar.

Cuando me encuentro sufriendo el dolor del abandono, no siento el placer y la libertad de la soledad, por lo menos no al principio. Sólo estoy sintiendo miedo y dolor, el dolor que tan hábilmente evité siendo antidependiente. Si me abro al amor, estoy invitando el dolor de la pérdida, por lo que es más seguro permanecer cerrado y no tener que experimentar nunca ese dolor. Pero entonces vivimos sin amor, así que duele de cualquier manera. Si lo pasamos se resuelve; si no, persiste durante toda la vida, no hay forma de evitar el dolor del amor.

Básicamente, todos tenemos un profundo anhelo interior de sentirnos completos, satisfechos. El dolor del abandono y la privación abren fácilmente ese profundo anhelo interior que normalmente proyectamos en nuestra pareja, pero ninguna pareja puede contener o satisfacer ese anhelo. Ese anhelo es la parte más profunda de nuestro ser, porque anhelamos regresar al origen. Se encuentra en el corazón de nuestra búsqueda espiritual y por error lo dirigimos hacia la otra persona. El abandono es el desencadenante de ese anhelo y a menudo lo sentimos como aterradora soledad.

Mi maestro ha hablado a menudo de atravesar ese período doloroso de transición entre sentirse así de solo y llegar eventualmente a disfrutar de nuestra soledad, redescubriendo la dicha interior y la confianza en la vida. Al principio, lo que habitualmente sentimos antes de sentir el amor universal, y el sentimiento místico de lugar y propósito en la vida, son olas de intensa pesadez y oscuridad. Si de niños no hubiésemos padecido el abandono esto probablemente no sucedería, pero así fue, y por tanto tenemos que pasar por este período de transición.

Es en el momento en que nos enfrentamos a nuestra soledad cuando la senda espiritual pierde sus fantasías románticas e idealistas. Esta experiencia no es como la visita a una librería de la Nueva Era o a una tienda holística de dietética. Cuando esta herida se reabre nos encontramos en la trinchera. Due-

le, y cada lugar de nuestra mente consciente desea evitar sentir el dolor. Nuestra relación con la vida y con los demás estará controlada por nuestro niño que exige y reacciona hasta que no estemos dispuestos a enfrentarnos a esta herida.

Nos encontramos —con ira y expectación— con el dolor, la decepción y la frustración. Nuestro viaje por la vida no puede ser pleno o dichoso y nuestras relaciones se desarrollarán en base a arreglos superficiales que cubren montañas de resentimiento. Nunca encontraremos una persona que nos proteja del miedo o del dolor. Cuando retiremos esa proyección, podremos compartir el camino hacia la verdad con otra persona; pero hasta entonces, la pareja aún no es un amigo, sino alguien a quien lanzamos nuestras proyecciones para aliviar nuestro dolor.

«La soledad es tu naturaleza. Naciste solo y morirás solo. Y sin comprenderlo, sin estar completamente consciente de ello, estás viviendo solo. Confundes el sentirte solo con la soledad y esto es sólo una confusión. Tú te bastas a ti mismo. El período de transición es un poquito doloroso y difícil debido a las viejas costumbres, pero no dura mucho, y la forma de acortarlo y hacerlo soportable es disfrutando cada vez más de tu soledad. Puedes hacer que tu soledad sea cada vez más fuerte, así el esfuerzo será, sin duda, muy positivo. Alimenta y nutre tu soledad con todo lo que tengas, entrégale tu amor, y te sorprenderá descubrir que has eliminado esos espacios de tristeza y mal humor porque no tienes energía para ellos y ya no tienes un sitio que les acoja.

De hecho, sólo la persona que vive en hermosa soledad es capaz de relacionarse, porque eso no constituye para ella una necesidad. No es un mendigo y no pide nada, ni siquiera compañía; más bien al contrario, da. Desde su abundancia de alegría, paz, silencio y dicha esa persona comparte; y entonces el amor tiene un aire totalmente diferente, entonces el amor es compartir; y cuando ambas personas conocen la belleza de la soledad,

el amor alcanza su punto más elevado. Y aunque eso ha sido posible sólo en muy contadas ocasiones, es cuando realmente se alcanzan las estrellas del cielo.

La soledad no quiere decir que no puedas relacionarte. Simplemente significa que tendrás que relacionarte de una forma completamente diferente, que no creará sufrimiento ni tristeza, que no creará conflicto, que no significará un esfuerzo directo o indirecto por dominar a la otra persona, por esclavizarla, porque no proviene del miedo, es vida pura.

OSHO, *The New Dawn*

### **Ejercicios y meditación: Sentir nuestra privación**

Pon un cojín frente a ti y haz que represente a la persona que actualmente te produce más emociones. Detrás de ese cojín pon dos cojines más, uno por tu madre y otro por tu padre. Cierra los ojos y centra tu conciencia en el primer cojín, en tu pareja anterior o actual, y recuerda todas las formas en que te sentiste privado, decepcionado y frustrado por esa persona.

Repasa todas las fuentes de privación: sexual, emocional, energética, espiritual, todas las formas en que tú sentiste que no conseguías lo que necesitabas y deseabas. Siéntelas y siente cómo te afectan. Pasa por la ira y permítete sentir la desesperanza por no poder hacer que esa persona cambie, permítete sentir la desesperanza por saber que tus necesidades no serán satisfechas, observa cómo te sientes al no tenerlas. Quédate un poco de tiempo con cada fuente principal de privación, siéntela y observa lo que pasa dentro de ti.

Ahora centra tu atención en los cojines de detrás, en mamá y papá. Si te faltó alguno de ellos de niño, imagínate que ese cojín está vacío. Si te cuidó otra persona, pon otro cojín por ella. Sintiendo tu niño interior, trae a la memoria todas las formas en que fuiste privado por cualesquiera de ellos. Una vez

más, observa bien todas las formas en que puedas haber sido privado: descuidado, incomprendido, ignorado, abusado, rechazado, presionado, manipulado, rebajado o juzgado. Observa y siente. Observa la similitud entre ahora y entonces. Ésta es tu historia de privación. Esto es lo que tienes que repetir, sentir y traer a la luz.

### **Meditación: Tocar la herida de abandono**

La herida está enterrada bajo nuestros esfuerzos por controlar. A menudo, la primera forma de conectar con ella es fijarnos en lo que sentimos cuando no conseguimos lo que queremos. Recuerda la última vez que te sentiste frustrado o enfadado con tu pareja o la última vez que te sentiste irritable. ¿Puedes detectar qué es lo que desencadenó esos sentimientos? Podría ser que se hubiera tocado tu herida de abandono.

Imagínate que alguien que tú amas acaba de retirarte por algún motivo su energía. Tal vez puedas recordar la última vez que eso te pasó. ¿Cómo te sientes? ¿Cuál es tu reacción? Ahora, al quitarle la energía a la reacción, ¿puedes sentir lo que hay debajo? ¿Es miedo? Mira si puedes sentir ese miedo.

Ahora iremos más adentro. Mira si puedes recordar un momento en el pasado lejano o reciente en que alguien que tú amabas murió o te abandonó. Permite que afloren esos sentimientos, sintiendo el dolor de la pérdida, la certeza de que nunca volverás a tener a esa persona de la misma manera. Deja que esos sentimientos se mantengan allí, dales espacio, permítete sentir el dolor y la pérdida, suéltate y entra tal vez en un espacio de aceptación de cómo son las cosas, sintiendo la energía en tu corazón y la expansión que se produce cuando sueltas, cuando aceptas, cuando permites que las cosas sean como son. Tal vez incluso sientas la amplitud de espacio en la pena, incluso un sentimiento de alegría al confiar, al soltar.

PARTE IV

---

FORMAS DE  
PROTEGERNOS  
Y HUIR DEL MIEDO

## CAPÍTULO II

### *Cómo aprendimos a compensar*

**L**AS COMPENSACIONES SON una forma de control. Encubren nuestro miedo. Son formas en que escondemos nuestro miedo y nuestra vergüenza de nosotros mismos y de los demás. Se trata de los papeles y comportamientos inconscientes y habituales que protegen a nuestro niño interior de la amenaza o de sentir el dolor.

Para nuestra supervivencia y cordura fue imprescindible poder encontrar maneras de resistir los ataques y traumas que sufrimos de niños. Nuestras compensaciones son básicamente formas para manejar todas las energías agresivas e insensibles que nos invaden. Aprendimos a complacer, a aislarnos, a luchar o a intentar controlar esa energía ofensiva de cualquier forma posible; aprendimos estos comportamientos de lo que vimos hacer a los demás.

Aunque estas formas de manejar la energía ofensiva nos protegieron, también nos hicieron perder contacto con nosotros mismos, porque nos alejaron de nuestra naturaleza y esencia. Siempre que estamos compensando, nuestra energía esencial se encuentra en peligro, no somos auténticos, estamos adoptando un papel para mantenernos a salvo, pero generalmente no lo sabemos. No sabremos lo que es real o lo que es compensación hasta que volvamos a experimentar lo real, hasta que regresemos a casa con nosotros mismos.

Yo aprendí muy pronto a complacer y a comportarme como los demás esperaban que me comportara, y no fue sino hasta mucho más tarde que me di cuenta que quien actuaba, y la forma en que lo hacía, no era yo. Entonces no tenía nada para comparar, no tenía ni idea de quién era mi yo verdadero. Mis condicionamientos me enseñaron que mi valía se basaba en lo que podía lograr, en lo que hacía, no en quién era, así que puse toda mi energía en los logros, en complacer, y la parte más profunda de mí estuvo siempre escondida y anulada.

Cuando nos pasa algo fuera de lo común, cuando la vida de alguna forma hace pedazos nuestro control, entonces podemos penetrar en nuestra compensación. Y en esos momentos, tal vez cuando perdemos a un ser querido o cuando sufrimos un rechazo importante en el amor o el trabajo, puede que despertemos. No estoy muy seguro de qué fue lo que finalmente me ayudó a empezar a descubrir mi yo auténtico, pero en cierto momento empecé a darme cuenta de la diferencia entre lo que sentía real y lo que sentía falso.

Entonces mi vida empezó lentamente a sufrir un profundo cambio. Cuanto más dispuestos estamos a permitir este proceso, menos dramáticos serán los métodos que la vida tenga que usar para ayudarnos a volver a nuestro auténtico ser.

### Las raíces de la compensación

Uno de los factores más importantes que me ayudó a penetrar en mis compensaciones fue comprender de dónde provenían. Nosotros compensamos de innumerables formas, con innumerables roles y comportamientos, pero en la raíz de todas nuestras compensaciones se encuentran sencillamente todas las formas en que nuestro niño aprendió a controlar su entorno de la mejor manera que pudo. He observado que las formas en que compensamos, las formas en que nuestro niño aprendió a protegerse, son de cuatro estilos básicos: complacer/armonizar, controlar/cuidar, luchar/rebelarse o aislarse/en-

cerrarse en sí mismo. Lo primero que aprendí de estos patrones provino del trabajo de Karen Horný, quien observó que para compensar miedos profundos, la gente desarrolla una personalidad defensiva dependiendo de si «se mueven hacia otra persona», «se mueven contra otra persona» o si «se alejan de otra persona».

Observemos estos estilos más detenidamente. Cuando acabe de describir cada estilo, tómame un momento para considerar cómo has usado esa forma de protección para mantener a salvo a tu niño vulnerable.

### I. Complacer/armonizar

En este estilo, nuestro niño intenta suavizar y atenuar la amenazante energía exterior. Muchos fuimos criados en un entorno muy masculino y racional, y la presión y la ira reprimidas, inherentes a este tipo de ambiente, nos hicieron entrar en *shock*.

Tratamos de manejar la ansiedad intentando suavizar esa energía abusiva. Complacemos para evitar tener que enfrenarnos a alguien o recibir su ira. Nuestros esfuerzos por armonizar también expresan cualidades hermosas y naturales que generan amor y armonía, pero es muy alto el precio que pagamos por renunciar una y otra vez a nuestro poder.

Ser complaciente es vergonzoso. Por ello pagamos un alto precio en nuestra dignidad y autorrespeto. Hasta que comencé a trabajar mi vergüenza y humillación nunca me di cuenta de lo muy colapsado que estaba y lo mucho que había perdido mi poder. Mi supervivencia consistía, en gran parte, en convertirme en alguien complaciente, pero eso me hizo sentirme castrado y avergonzado por dentro. Me había identificado tanto con el papel, que no me daba cuenta de que en realidad ése no era yo. Encima, reforzaba mi autoestima pensando que era una persona muy buena. Podemos engañarnos a nosotros mismos pensando que nuestra dulzura es espiritual, no



violenta y amorosa, sin reconocer la degradación que habitualmente acompaña a este comportamiento y las montañas de resentimiento que se esconden tras él.

## 2. Controlar/cuidar

En este rol, nuestro niño asustado trata de manejar la energía ofensiva intentando controlarla y dominarla. En este caso, en lugar de sentirse intimidado por la energía peligrosa, nuestro niño interior se mueve hacia fuera para vencerla. Controlamos en muchas formas. Una forma muy común es hacer de padres, consiguiendo que alguien nos necesite y se haga dependiente de nosotros; otra es tiranizando y usando nuestro poder para abrumar a los demás a través de la violencia o la amenaza de violencia, a través de las palabras, el dinero, el sexo o el intelecto; cualquier cosa que funcione. Puedo reconocer a mi tirano en mi excesiva honradez, rigidez, crítica, disciplina y ambición; y también cuando me pongo a mí mismo y a los demás el mismo nivel de exigencia que otras personas me habían puesto a mí.

Hacemos nuestro papel, y en cuanto nos es posible le devolvemos a los demás, controlando y tiranizando, el resentimiento que hemos almacenado por tener que complacer. Recuerdo cuando trabajaba como interno en medicina que me sentí escandalizado de mí mismo, y de mis compañeros médicos recién egresados, por lo rápido que aprendimos a abusar de nuestros subordinados: los estudiantes de medicina, las enfermeras, el personal y especialmente de los pacientes. Cuando éramos estudiantes de medicina, a menudo los internos y los residentes nos humillaban y ahora era nuestra gran oportunidad de desquitarnos. Las heridas por toda la humillación de nuestro pasado quedan registradas y de alguna manera están esperando la oportunidad de vengarse. Y repetimos la misma dinámica en nuestras relaciones íntimas. Debido a heridas reprimidas, insultos e injurias, el controlador interior hace

aflorar nuestras cualidades de liderazgo y bondad de una forma distorsionada.

Otra forma habitual en que aprendimos a controlar fue haciéndonos mentales. La energía se traslada fuera de nuestro cuerpo, a la cabeza, y nos sentimos a salvo, seguros y en posesión del control. Guardamos las experiencias en cajas para que la vida no nos parezca tan abrumadora. Creemos que sabemos lo que hacemos, pero la verdad es que con eso nos estamos bloqueando a cualquier conocimiento auténtico. Nunca antes me di cuenta de lo atroz que este tipo de protección puede ser. El cinismo y el sarcasmo que a menudo acompañan a la defensa intelectual pueden ser mortales.

Levantamos una muralla alejando y rechazando lo que nos es incomprendible o atemorizante, y a menudo nos volvemos violentos en nuestra excesiva rectitud. En la tensión que construye nuestra mente para hacer que las cosas funcionen bien, estamos encubriendo grandes cantidades de miedo e ira reprimida. Yo lo sé muy bien. Ésa es una de las principales formas en que yo aprendí a protegerme. Fui testigo de cómo la utilizaban mis padres y, de hecho, creo que éste es el tipo de defensa más característica del condicionamiento de los judíos. Cuando lo hago, a menudo no me doy cuenta.

En el *ashram* de India donde aún vivo parte del año existe un programa para los recién llegados. Habitualmente la gente empieza por terapias de grupo y luego trabajan algo en la comunidad. Los grupos específicos y los proyectos de trabajo recomendados están diseñados para proporcionarle a la gente lo que más necesita para su crecimiento emocional y espiritual.

La primera vez que llegué allí, hace quince años, estaba lleno de todo tipo de ideas espirituales y psicológicas sobre cómo dirigir mi crecimiento, pero los grupos y proyectos de trabajo que me sugirieron estaban todos enfocados hacia sacarme de la cabeza. Entonces yo no era consciente de lo mental que era, pero para los demás sí que era obvio. Pasé cuatro años haciendo trabajos manuales —carpintería, limpieza, construcción, etc.—, algo completamente diferente de cualquier otra

cosa que hubiera hecho en el pasado, como terapias o medicina. Algunas veces me resistía y me quejaba, pero de alguna manera sabía que eso era perfecto. Ahora me siento increíblemente agradecido por la experiencia, aunque yo solo no lo hubiera hecho.

### 3. Luchar/rebelarse

El luchador/rebelde interior expresa la ira de nuestro niño herido moviéndose hacia fuera para desafiar cualquier amenaza de invasión o abuso. Él dice «¡no!» Nuestro rebelde nos da el valor de romper las ataduras de nuestro condicionamiento para detectar la pretensión, la negación y los engaños que nos rodean, y para romper, para destruir todo lo mundano, cortés y convencional.

Pero al luchar y rebelarnos nuestra ira es inconsciente. Nos perdemos en la reacción, en atacar y defender, sospechando constantemente y siempre en guardia, siempre recelosos de que nos abusen o malinterpreten. Nos volvemos impetuosos y nos apresuramos a sacar conclusiones, a menudo sin tomarnos el tiempo para ver o sentir por dónde viene la otra persona.

La ira y la reacción se convierten en nuestra manera de no sentir el dolor, el miedo, la impotencia, o el dolor y la pena de nuestra alma. El luchador puede ser un adicto a la adversidad. El rebelde se identifica con su negatividad con una especie de arrogancia de superioridad moral. Todo se convierte en una lucha y él vive en eterna desconfianza, siempre anticipando, o incluso provocando los conflictos.

La parte positiva y sana de este estilo de compensación es que así podemos estar más conectados con la ira interior y expresarla. Hemos salido del colapso, pero hasta que limpiemos la reacción y la paranoia del luchador ésta seguirá siendo una parte inconsciente de nuestra protección que nos aporta mucho aislamiento y dolor.

### 4. Aislarse/encerrarse en sí mismo

Una de las formas más fáciles de proteger a nuestro niño asustado es simplemente alejándonos y retirándonos a nuestro mundo propio, retirando toda nuestra energía del objeto amenazador. Reconozco este lugar como un refugio interior profundamente escondido que, desde que tengo memoria, ha formado más o menos parte de mí. De hecho, éste ha sido y es mi lugar de supervivencia más profundo. Yo lo llamo mi cueva. Hace mucho tiempo que me encerré y me marché allí aprendiendo a nutrirme sólo a mí mismo. Soy consciente de que, de hecho, cada vez que me abro salgo de mi cueva, donde estoy solo, ocupándome cómodamente de mis asuntos.

Al principio, cuando empecé a darme cuenta de esto, observé que con la más mínima decepción me volvía a encerrar en mi cueva. Mis parejas se frustraban y enfurecían a causa de mis retiradas continuas siempre que algo fuerte o desagradable sucedía, pero cuando había sido amenazado ya era virtualmente inalcanzable. Probablemente muchos de vosotros sentiréis que para relacionaros íntimamente os hace falta venir de un lugar que está absolutamente apartado y que es aterrador abrirse. En la soledad encontramos algo de poder y realización, pero no nos nutre.

Nuestro ser, que se bate en retirada, arrastra un fuerte sentimiento de resignación y desesperación que puede ser casi impenetrable. Nuestra retirada está muy íntimamente conectada con el tremendo dolor que llevamos dentro. Pero para sentir el dolor, tenemos que abandonar la seguridad de nuestra soledad o la resignación y la desesperación. Mientras nuestra compensación de retirada se mantenga inconsciente, continuará aislándonos de nuestros sentimientos. Nosotros nos alejamos, nos confundimos, nos encerramos en fantasías, volvemos a convertirnos en niños irresponsables y continuamos estando desconectados de nosotros mismos.

A la retirada le llamamos la protección del poeta, porque protege a nuestro poeta interior, el que es altamente sen-

sible, solitario e introspectivo. El aspecto positivo de esta protección es que la inmensa cantidad de energía que, de otra forma gastaríamos en intentar armonizar, luchar o controlar, puede ser utilizada, en cambio, para la creatividad y la introspección. Pero los que se retiran frecuentemente están, sin saberlo, extremadamente empobrecidos emocionalmente y esconden la ira inconsciente por los insultos pasados hechos a su dignidad.

---

### COMPENSACIONES

#### Cómo aprendió a protegerse el niño interior

1. Complaciendo. Intentando suavizar la energía.
  2. Controlando. Intentando controlar la energía.
  3. Luchando. Intentando vencer la energía.
  4. Retirándose. Retirándose de la energía.
- 

#### Identificar nuestra película negativa

Nuestras compensaciones no sólo son patrones habituales inconscientes de protección, sino que también forman un sistema de creencias basado en la privación de amor y apoyo que sufrimos en la niñez. Este sistema de creencias es como una película que nos pasa por la cabeza y que determina la forma en que vemos y sentimos el mundo que nos rodea.

Por ejemplo, cuando estamos complaciendo, creemos que no es seguro ser directos y enérgicos. Si estamos controlando, creemos que a menos que lo hagamos algo aterrador sucederá. Cuando estamos luchando, creemos que o luchamos o nos controlarán. Cuando nos retiramos, creemos que el mundo es un lugar demasiado insensible como para quedarse en él. Cuando estamos pasando esta película, no vemos la vida que nos rodea como realmente es, la vemos desde la perspectiva de un niño herido. Los patrones y las ideas que nos hemos for-

mado sobre la vida se desarrollaron a partir de esas impresiones originales. En nuestra inconsciencia, y a través de la mente de nuestro niño, aún vemos el mundo como era en el pasado para él: estas ideas nos anclan de una manera engañosa y negativa aunque muy familiar.

Una experiencia en el presente puede producir en nuestro interior una reacción en cadena que hace comenzar la película y parece validar las ideas negativas de la misma. Por ejemplo, alguien nos dice algo que interpretamos como un menosprecio. Inmediatamente nos ponemos en guardia y desconfiamos. Lo que nos han dicho, sea verdad o no, ha puesto en marcha la película, porque ha abierto un lugar en nuestro interior que nos recuerda cuándo se traicionó nuestra inocencia y confianza. Ahora percibimos a esa persona como enemigo. La película dice: «Más vale que vigile, pues si me abro me harán daño», o «Tengo que cuidarme a mí mismo, porque no hay nadie más que lo haga y el mundo no es un lugar agradable», o «Si no cojo lo que necesito, nunca lo conseguiré», o «La gente generalmente está interesada en reprimir mi creatividad y mi energía vital, así que tengo que ir a por lo que deseo», etc. Una vez puesta en marcha la película es difícil detenerla y, a veces, puede tener una duración mucho mayor de dos horas.

Naturalmente, en nuestras relaciones íntimas se provocan estas ideas y nuestros mecanismos de protección se ponen constantemente en marcha. Es como tener un teclado de un ordenador emocional privado, en el que cada tecla desencadena una idea negativa diferente. Nuestra pareja y amigos íntimos utilizan todo el tiempo este teclado. Ellos pulsán una tecla y nosotros desaparecemos, nos encerramos, nos protegemos, nos retiramos, atacamos o nos ponemos a la defensiva. Hace falta ser muy conscientes para darnos cuenta de que lo que vemos no es la realidad, especialmente cuando se trata de alguien muy cercano a nosotros. Tampoco es fácil darse cuenta de que nuestras convicciones, de hecho, provocan que alguien haga precisamente lo que creemos que hará. Nuestro comporta-

miento protector casi siempre se ha quedado obsoleto y usamos esa protección aunque a menudo ya no sea necesaria.

### **El dolor de la compensación nos saca fuera**

Habitualmente lo que nos saca fuera de nuestros mecanismos automáticos de compensación es el hecho de que hacen daño. Estos papeles nos aíslan y cortan el contacto con nuestro corazón, con el corazón de los demás y con nuestro ser más profundo. La complacencia es humillante, controlar o vivir la vida en constante lucha nos aísla y daña nuestro corazón y la retirada nos provoca con el tiempo una profunda desesperación, depresión o cinismo. Cuando vivimos en nuestras compensaciones estamos orientados hacia el exterior y estamos desconectados de nosotros mismos, sin poder descubrir nuestra auténtica belleza. Lamentablemente, es muy poco probable que eliminemos solos esos patrones, sin que la vida nos tenga que dar un tremendo golpe con su bastón zen, como por ejemplo a través del abandono de la pareja, de un accidente o de una enfermedad.

En el pasado adoptamos todos estos estilos de protección para darnos espacio y amor a nosotros mismos en una atmósfera en la que nos sentíamos asustados, ignorados y no amados. Los desarrollamos para no tener que sentir el dolor insoportable de nuestra niñez. Cuando empezamos a conectar con el miedo y el dolor, las compensaciones desaparecen lentamente y de forma natural.

### **Traer conciencia a nuestras compensaciones**

Detrás de cada compensación hay un profundo miedo de nuestro niño herido. Podemos empezar a llevarlas a la conciencia, simplemente, al decidirnos a investigar el miedo y sacarlas a la luz sin juicio o censura. Podemos llegar a conocerlas observándolas en acción y familiarizándonos con la for-

ma en que las sentimos dentro. Cuando estamos complaciendo, hay ciertas sensaciones en el cuerpo que podemos aprender a reconocer. Lo mismo sucede cuando nos retiramos, controlamos o luchamos. Según mi experiencia, la mejor forma de identificar nuestros papeles es haciéndonos sensibles a las sensaciones del cuerpo cuando los adoptamos.

También podemos observar cómo funcionan nuestras compensaciones en todas nuestras relaciones importantes. Si no lo sabemos ver, sólo tenemos que preguntarle a nuestra pareja o a los amigos íntimos. Ellos lo sabrán. Son las formas en que mantenemos las distancias, en que nos protegemos, en que mutuamente utilizamos juegos de poder. Para descubrirlas hace falta desenmascararlas, y para eliminarlas hace falta mucho valor. Pero podemos empezar por reconocerlas y compartirlas cuando surgen.

Para trabajar desenmascarando nuestra protección y compensaciones hace falta mucha compasión y compromiso. Esto no se hace más fácil con el tiempo, sino al contrario, más difícil, porque nuestras defensas y protecciones se hacen más y más sutiles. Es más fácil perdernos en nuestro comportamiento habitual que escarbar en el dolor para curar a nuestro niño interior herido. El motivo por el que la mayoría de las relaciones íntimas se vienen abajo es la no disposición a penetrar en nuestras compensaciones y sentir el miedo y el dolor que llevamos dentro. A veces uno solo, o a veces ninguno de los dos, está dispuesto a «observar sus asuntos». Si hacemos el compromiso amable de observar nuestros puntos débiles, podemos pedirle a los más íntimos que nos los muestren; así les permitimos entrar.

### **Ejercicios y meditaciones: Identificar el complaciente y el tirano**

Identifica a la principal persona en tu vida que de alguna forma asusta a tu niño interior. Tal vez de alguna manera ten-

ga poder sobre ti o te haga sentir inferior, débil e incompetente. Ahora imagina que está sentada frente a ti y hazte las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes sentado frente a él o ella? ¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Qué sientes sobre ti mismo? ¿Qué le pasa a tu energía? ¿Cómo te relacionas con él o ella? ¿Te juzgas a ti mismo e intentas cambiar?

Ahora identifica una persona importante en tu vida con la que te sientas en cierta forma superior. Una vez más, imagina que estás sentado frente a ella y hazte las mismas preguntas.

### **Meditación: Cómo aprendimos a compensar**

Puedes hacer este ejercicio como una meditación guiada, haciendo que te la lea un amigo. Cierra los ojos y penetra suavemente en tu interior. Sintoniza con tu respiración, observando tranquilamente la inhalación y la exhalación. Relájate, y suavemente acomódate a tu respiración, relajándote con ella y permitiéndole que te lleve a tu interior. Lenta y suavemente, penetrando más y más profundamente, más y más relajado.

Ahora imagina que estás dentro de una cueva. Esta cueva es tu espacio protegido y seguro. En la cueva estás seguro, pero aislado y solo. Nadie puede entrar allí dentro. Has descubierto maneras de ser creativo en tu cueva: tal vez escribas o dibujes, o toques música o lo que sea que te guste hacer. Obsérvate a ti mismo en tu cueva. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se siente? Mira alrededor ¿Qué has puesto en tu cueva?

Ahora imagina que te diriges a la entrada de la cueva y desde allí miras afuera. Estás viendo el mundo exterior, fuera de tu cueva. ¿Qué ves? ¿Hay alguien allí? ¿Sientes que es seguro salir? Ahora imagina que afuera hay alguien y que por alguna razón te sientes atraído hacia esa persona. Suave y cautelosamente sal afuera.

Has salido esperando que te recibirán con amor y calidez. Te gustaría que te tomaran en cuenta y te apreciaran. Eres joven, inocente y no muy seguro de ti mismo. Te gustaría que

esa persona te diera su aprobación y reconocimiento pero, por el contrario, la energía que encuentras es severa, condenatoria e hiriente. Tal vez esa persona te hable de forma humillante o te rebaje. Tal vez, simplemente, te ignore. Tal vez esa persona sólo esté muy ocupada y no tenga tiempo para ti. Tal vez te diga lo que desea y espera de ti.

Ahora permítete sentir lo que sucede dentro. ¿Cómo sientes la herida? ¿Te impresiona? ¿Te hace sentir enfadado? Y ¿cómo reaccionas con esa persona? ¿Intentas suavizar la energía de esa persona en un intento por hacerte su amigo y obtener amor? ¿Intentas complacer a esa persona? ¿Te desmoronas ante la severidad o la ira que sientes que esa persona te dirige? ¿Te retraes dentro de ti, alejándote de esa energía agresiva? ¿Luchas, enfadado por la decepción y la traición? Observa durante un momento tus respuestas.

Ahora imagina que abandonas a esa o esas personas y vuelves a tu cueva. ¿Cómo se siente? ¿La sientes diferente de como la sentías antes? ¿Te gustaría volver a salir? ¿Tal vez no estás seguro de lo que quieres hacer? Mantén ese sentimiento durante un rato. Ahora, haz una respiración profunda y lentamente comienza a regresar.

## CAPÍTULO 12

---

### *Adicción. Patrones habituales de protección*

**M**I COMPRENSIÓN DE LA ADICCIÓN era antes muy unidimensional. Antes de hacer este trabajo, nunca se me ocurrió que gran parte de mi comportamiento estuviera basado en evitar los sentimientos más profundos de miedo o de dolor. Yo sabía que el uso de drogas era una adicción obvia, pero al empezar a observar con más detenimiento me di cuenta de que gran parte del comportamiento que habitualmente consideramos normal puede ser, de hecho, una forma sutil de adicción. Ahora sé que, por ejemplo, gran parte de mi vida social, mi obsesión por comer golosinas, juzgar a los demás y analizar eran, en el fondo, una forma de evitar mirar adentro, formas de llenar el tiempo y la cabeza para poder evitar el sentimiento. Con este trabajo comencé a hacerme más sensible a las formas en que yo diluía mi intensidad y perdía mi energía con la distracción. La conciencia de las heridas profundas de mi niño interior y de lo difícil que es acceder a ellas ha cambiado mi comprensión de gran parte de mi estilo de vida.

Todos tenemos nuestras adicciones; algunas veces somos conscientes de ellas, otras veces no. Para poder realizar ese viaje a nuestra profundidad, antes o después tendremos que investigar y aceptar lo que estamos acostumbrados a hacer para evitar sentir lo que surge en nosotros en el momento preciso

en que intentamos evitar sentir el miedo y el dolor. *Me doy cuenta de que la adicción es una elección que yo hago, consciente o inconscientemente, para no darme cuenta, para no estar presente en ese preciso momento.*

En términos del modelo que he presentado, nos sentimos inconscientemente atraídos hacia la adicción para evitar entrar en la capa de la vulnerabilidad. Incluso a un nivel más profundo usamos la adicción en sus múltiples formas, para evitar sentir el vacío al que eventualmente todos tenemos que enfrentarnos. Visto bajo la luz del sendero de la meditación y la verdad, lo que evitamos no es sólo sentir el miedo y el dolor, *sino sentir el agujero de vacío interior, la laguna entre la mente y la no-mente.* La adicción es una distracción del miedo a sentir ese vacío.

Se ha escrito mucho sobre la adicción y la codependencia. De hecho, el trabajo de la codependencia surgió de investigar los motivos por los que la gente se hace adicta a ciertas sustancias. Mi enfoque en esto es descubrir el papel que juega en nuestro viaje hacia el interior, su relación con la meditación y cómo usar la meditación para curar la adicción. La adicción es parte de nuestra capa de protección, porque efectivamente impide nuestra entrada en la capa media. De hecho, opera justo en el límite entre la capa exterior y la media, entre la protección y el sentimiento. Actúa como una barrera energética para evitar que los miedos y el dolor salgan a la superficie desde nuestro inconsciente.

Según mi experiencia, lo que nos hace intentar evitarlo no es tanto el dolor como el miedo de enfrentarnos con las heridas y el vacío interior. Es el miedo que tenemos que encontrar y pasar. Es el miedo a dejar de controlar. Mantenemos nuestra vida en un estado permanente de semiadicción justo para evitar tener que enfrentarnos con el miedo. Nuestros participantes se sorprenden a menudo cuando les decimos que hábitos tan comunes como fumar, beber café y comer golosinas están motivados inconscientemente por el miedo a enfrentarnos a sentimientos de privación, vacío o desvalorización. Yo me sorprendí. La conexión entre nuestro comportamiento y los

sentimientos que estamos bloqueando no es tan obvia, porque ya se nos ha hecho familiar y acostumbrada. Nuestros hábitos adictivos se han convertido en una cortina de humo crónica entre nuestras mentes consciente e inconsciente.

Aunque intentemos evitar los sentimientos, la vida tiene sus formas de obligarnos a entrar en la capa de sentimientos. Si nos resistimos a lo que la vida intenta enseñarnos, las lecciones nos llegan de forma muy dolorosa. Cuando un amigo mío casi se mató en un accidente de moto, se dio cuenta que necesitaba recapacitar de forma profunda sobre la forma en que estaba llevando su vida. Antes o después, esa parte profunda nuestra, nuestra conciencia superior, nos lleva a reconectar con nuestros sentimientos y nuestra energía. Nuestras adicciones son nuestro intento inconsciente de evitar que ese proceso inevitable tenga lugar. Al investigar con compasión y delicadeza nuestras adicciones podemos suavizar el golpe. Al hacernos conscientes y comprenderlas podemos socavar su poder y atractivo, porque el deseo de autoconocimiento que llevamos dentro es más poderoso que nuestros miedos.

### **Adicciones grandes y sutiles**

En algunos casos es fácil identificar cuáles son nuestras adicciones. Por ejemplo, con el abuso crónico de sustancias, es más fácil descubrir lo que hacemos para esconder los sentimientos que encontrar una manera de dejar de hacerlo. Pero las adicciones con que la mayoría de nosotros nos enfrentamos en nuestra vida diaria son las sutiles, todas esas pequeñas formas en que disipamos nuestra energía y nos impedimos el contacto con sentimientos interiores más profundos. Nuestra propia imagen, por ejemplo, está tan profundamente arraigada que normalmente nunca nos detenemos a observar cómo la usamos para evitar sentir nuestro dolor. Todos los comportamientos y actitudes a los que nos asimos para controlar, son los que componen nuestras adicciones sutiles. Cuanto más deta-

lladamente observamos, más nos damos cuenta de que estos comportamientos y actitudes habituales son adictivos. Casi todo lo que hacemos, incluso meditar, puede convertirse en una forma más de evitar nuestros miedos más profundos y nuestro dolor en lugar de invitarles a que surjan.

Nuestras adicciones están hechas a la medida de nuestro temperamento. Algunos podemos elegir las que se ingieren: nos metemos comida, sustancias químicas, azúcar, etc., en el cuerpo intentando aliviar el dolor y la ansiedad que se crea cuando los sentimientos o la energía de la capa media empiezan a penetrar en nuestra protección y control y a molestarles.

Una forma predominante de adicción puede ser estructurar nuestro tiempo de forma obsesiva, de manera que nunca tengamos tiempo para sentir. A menos que los sentimientos sean muy poderosos, nuestra actividad incesante nos mantiene distraídos y los mantiene así enterrados. Podemos engañarnos sobre nuestra importancia y la importancia de lo que hacemos: somos adictos al poder y al control. El poder es como una droga que nos mantiene alejados de nuestra vulnerabilidad. De forma parecida, podemos ser adictos a nuestra imagen refinada y socialmente gratificante.

Al observar de forma más profunda mis propios comportamientos adictivos descubrí que la velocidad siempre ha sido una adicción importante en mi vida: mantenerme ocupado, moverme velozmente, tener todo el tiempo lleno y cada día listas de cosas por hacer. Reducir la velocidad resultaba aterrador. La mayor parte de mi vida estuve demasiado ocupado y demasiado apresurado para detenerme a considerarlo como una adicción. La sociedad occidental es masivamente adicta a la velocidad. La mente occidental está enfocada hacia el progreso y los logros, hacia llegar a alguna parte. Podemos reforzar nuestra adicción a la velocidad con sustancias como el café y el azúcar, pero los valores del éxito y el rendimiento que mantienen la mente enfocada en «hacer» más que en «ser» son más insidiosos que las sustancias que ingerimos para mantener las prisas.

Lo que identifica un comportamiento como adictivo, con adicciones sutiles, a menudo no es lo que hacemos sino cómo lo hacemos. Hace poco aprendí una nueva manera de hacer el amor, basada en usar este acto como forma de mantenerse conectado y compartir profundamente, quitándole importancia al orgasmo y poniéndola en compartir la experiencia momento a momento. Este enfoque me reveló cómo yo usaba sutilmente la energía de la sexualidad con mi pareja, como una especie de droga que me evitaba investigar y dejar al descubierto mis miedos más profundos a la intimidad o a la ineptitud. Al ir más allá de la adicción abría amplios y nuevos panoramas de intimidad a los que tenía miedo.

Sea cual fuere la adicción que usamos, el común denominador es que evita que nos sintamos vulnerables. Huimos del momento, porque si nos mantuviésemos presentes nos veríamos obligados a enfrentarnos a nuestros miedos. Escuchar las charlas de mi maestro cada noche sigue ayudándome a sintonizar con una forma de vivir muy diferente de aquella que me enseñaron. Radicalmente diferente. Reducir la velocidad y sentir el momento es un proceso lento para cambiar mi condicionamiento occidental e integrar la meditación en mi vida. Esto sana gradualmente las adicciones. Yo creía en el pasado que, con suficiente disciplina, podía detener cualquier cosa, pero descubrí que la disciplina en sí misma era una de mis mayores adicciones.

La primera vez que fui a India y conocí a mi maestro yo seguía una senda espiritual muy disciplinada, totalmente convencido de que si trabajaba lo suficiente lo conseguiría. Pero en lugar de aconsejarme que continuara esforzándome, me dijo que hiciera lo contrario, que dejara todos mis esfuerzos y que me divirtiera. Mi disciplina era simplemente una manera de reforzar mi ego. «Dios», me dijo, «me encontraría a mí». Cuando oí eso, me cayó como una bomba. Me di cuenta de que estaba evitando la adicción con otra adicción. La disciplina sola no es una cura para la adicción.

¿Cómo curarnos de nuestras adicciones? ¿Cómo encontrar una forma moderada, pero a la vez comprometida, de vivir



nuestra vida en la que ya no disipemos nuestra energía sino nos mantengamos centrados en el crecimiento? Para responder a esto creo que necesitamos observar más detenidamente de dónde provienen estos comportamientos adictivos.

## El combustible de nuestras adicciones

¿Qué hay detrás de nuestras adicciones? ¿Por qué decidimos no ser conscientes de ellas?

### 1. La profundidad e intensidad de nuestros miedos inconscientes

Nuestros miedos son tan profundos y a menudo están tan escondidos, que tan sólo la idea de permitirles aflorar a la superficie puede ser suficiente para hacernos desear que todo esto se mantenga enterrado. Cuanto más aprendo sobre el niño interior, y particularmente sobre mi propio niño interior, más me doy cuenta de que nuestras heridas pueden ser tan aterradoras que algunas veces parece un milagro que lleguemos a encontrar el valor para trabajar con cualesquiera de ellas. Las adicciones nos cobijan de nuestra ansiedad y dolor. No debemos presionarnos para hacer que ese material enterrado aflore a la superficie más rápido de lo que desee nuestro ser. Tenemos que enfrentarnos a nosotros mismos con la mayor sensibilidad y paciencia. Nuestras adicciones son una de las formas principales en que mantenemos algo de control sobre lo que se nos viene encima. Nadie, excepto nosotros mismos, puede saber cuánto hemos de permitir que salga a la superficie.

Cuando por fin nos decidimos a dejar alguna forma de comportamiento adictivo, sin duda vamos a traer a la superficie sentimientos que habíamos reprimido. Vamos a traer el pánico de nuestro niño y el vacío interior. Tal vez no de inmediato, pero sí en algún momento, antes o después. Al prin-

cipio, estamos llenos de entusiasmo por haber tomado la decisión de dejar un comportamiento autodestructivo y podemos disfrutar de cierto período de gracia. Pero las verdaderas dificultades, normalmente, empiezan después de unas cuantas semanas.

He estado con muchos amigos que dejaron de fumar y sus momentos más difíciles vinieron cuando, después de unas cuantas semanas o incluso meses, sufrieron un retroceso. Alguna experiencia hizo surgir su vergüenza o inseguridad, empezaron a aburrirse de «privarse» a sí mismos, o empezaron a sentirse demasiado rígidos y programados. Cualquiera de estas situaciones puede hacernos retroceder. Sin la adicción estamos mucho más sensibles. Nuestra vulnerabilidad está a flor de piel.

Pequeñas cosas a las que en el pasado posiblemente no les hubiéramos prestado atención, de pronto nos provocan un gran pánico. El pánico, a menudo, está disimulado por la irritación. Nos hacemos mucho más sensibles a la inconsciencia que nos rodea, a la violencia y a la insensibilidad. Así es fácil sentirse víctima y desear abandonar, o enfadarse con todo el mundo. Es doloroso dejar al descubierto nuestra vulnerabilidad. Tenemos que desear de corazón que salga.

Dado que nuestros miedos son tan intensos, yo no he encontrado una forma sencilla de tratar las adicciones. No existe una fórmula simple. Algunas veces lo más creativo y amoroso que podemos hacer por nosotros mismos es simplemente detenernos. Pero otras veces el enfoque más amoroso es no hacer nada más que observar nuestro comportamiento adictivo con la mayor conciencia posible.

Hace poco tuve una sesión con una mujer que sufría porque su ex novio ya no estaba interesado en ella. Él era un poco ambiguo, pero decía que lo único que deseaba era mantener una amistad. Ella no podía aceptar que él ya no la deseaba como amante. Descendió a un espacio de víctima y le suplicaba su atención, que él le daba en pequeñas cantidades (supongo que muchos de nosotros nos hemos encontrado en esta

situación en algún momento). Ella no podía evitar llamarle por teléfono frecuentemente y él siempre respondía rechazándola. Ella estaba cada vez más abatida y caía en la autocrítica.

Perpetuar este comportamiento adictivo hacia él no le hacía ningún bien y de nada servía que ella se diera cuenta. Tenía que dejar de hacerlo. Al continuar con este comportamiento ella no se permitía a sí misma sentir el dolor. Su sufrimiento era parte de la adicción, no era una auténtica experiencia de dolor. Por el contrario, ella tenía que dejar de llamarle y sentir lo que fuera que ello le produjera.

No obstante, a menudo sólo con observar de forma consciente y continuar haciendo nuestro trabajo interno tenemos suficiente. Una amiga mía es una gran fumadora. Ella lo sabe, y también sabe que eso le está sirviendo de escudo para el terror que lleva dentro, pero no puede evitarlo. Para ella, en este momento de su vida, sería violento intentar dejarlo a través de la disciplina. Está haciendo un intenso trabajo consigo misma y muchos de sus terroríficos traumas de infancia están saliendo a la superficie. Con este tipo de compromiso con su crecimiento es muy probable que ella sola supere la adicción cuando esté preparada.

Dada la profundidad e intensidad de nuestros miedos, la curación de cualquier adicción puede, de hecho, comenzar cuando empezamos a aceptar que, a menos que descubramos las raíces profundas de nuestros comportamientos, no somos capaces de cambiar nada. Puede que no seamos capaces de cambiar de inmediato ninguno de nuestros comportamientos obsesivos, pero podemos empezar por sentir el dolor.

La mujer del ejemplo anterior puede que no sea capaz de dejar de llamar a su ex novio, pero cuando salga del comportamiento automático empezará a sentir el dolor de esa niña interior que está tan hambrienta de amor que se humilla a sí misma para conseguirlo. Recuerdo muchas veces que me he descubierto teniendo un comportamiento obsesivo y no he podido hacer otra cosa que, simplemente, aceptar mi incapacidad.

## 2. Vergüenza

Una segunda fuente de nuestras adicciones es la vergüenza. Es como si dentro tuviéramos dos poderosas fuerzas: una que lleva nuestra vergüenza, y dice: «¿Para qué molestarnos?», y otra que lleva nuestro buscador de la verdad, que está diciendo: «Sigue intentándolo.» Sufrimos esa división. Una parte de nosotros sabe que es valioso perseverar, mantener el cuerpo sano, valorar nuestro tiempo, seguir un programa de crecimiento, mantenernos centrados y trabajar con nosotros mismos. Otra parte de nosotros quiere sentirse bien ahora y no desea mantener el compromiso ni el interés.

La vergüenza refuerza esa parte nuestra que no quiere el compromiso de crecer porque nos ha robado nuestro propio valor. Nuestra vergüenza, tal como hemos visto, provoca una falta de confianza en nosotros mismos y en la vida, que se asienta de manera profunda. Hasta que pude ver el valor de mantenerme con el momento, aunque me doliera, pensaba: «¿Para qué molestarme?» Hasta que le encontré algún valor a perseverar, incluso en los momentos de fracaso y desaliento, era mucho más fácil abandonar, alejarme o sabotearme a mí mismo. Sólo fue cuando empecé a nutrirme más, estando presente, que me sentí menos inclinado a las cosas que sólo me dan una gratificación inmediata.

Cuando somos amados y se nos enseña a confiar en nosotros mismos y en nuestras energías creativas se produce la perseverancia, se posterga la gratificación y se obtiene la habilidad para tolerar la frustración. Si todo eso se nos ha robado, perdemos un sentido básico de confianza y de enfoque.

Algunos de los mensajes más importantes que podemos recibir en nuestra niñez son:

1. Una parte valiosa de la vida la constituyen la profundidad de los sentimientos y el permitirnos sentir el dolor emocional, porque nos proporcionan profundidad y sabiduría.

2. Nada de valor se obtiene sin esfuerzo y perseverancia.
3. La vida es preciosa, una oportunidad para ser creativos y dar y recibir amor.

Yo nunca aprendí el valor de sentir dolor; eso fue algo que tuve que aprender mucho más tarde, pero sí aprendí el valor de la perseverancia. Recuerdo que mi padre se pasaba horas practicando con su flauta y aprendiendo los idiomas de todos los países diferentes con los que trabajaba cuando yo era niño, y recuerdo a mi madre que pasaba horas en su estudio esculpiendo en enormes piezas de mármol. Entonces aprendí algo de enorme valor. También veía la vitalidad y el entusiasmo con que mis padres se enfrentaban a la vida y ellos me contagiaron esa energía. Sospecho que esas lecciones evitaron que cayera en adicciones graves, incluso en momentos de profunda desesperación.

### 3. La falta de apoyo para el crecimiento y la meditación

Una de las necesidades del buscador espiritual es encontrar un entorno que le proporcione apoyo para el crecimiento. Aunque seamos muy disciplinados, no podemos hacerlo solos. Por este motivo, la mayoría de los maestros espirituales han creado a su alrededor una comunidad que proporciona concentración, estructura y compromiso. Sin ese apoyo, perdemos la intensidad naturalmente y nuestro comportamiento adictivo sutil se vuelve a imponer. Un entorno centrado en el crecimiento espiritual y emocional le da significado a sentir el dolor y el vacío que surgen cuando se deja una adicción.

La sociedad y la cultura en que la mayoría de nosotros vivimos no sólo no nos ayuda en nuestro trabajo interior, sino que lo dificulta. Nuestra alma y el alma de nuestra cultura están enfermas. Elegimos la distracción, sabotamos nuestra salud y nuestra energía con adicciones, porque hemos perdi-

do el enfoque espiritual y, lo que es más, hemos perdido la confianza en el proceso espiritual. Si queremos pasar de la adicción a la conciencia, tenemos que sanar esa herida del alma. Sólo con cambiar de comportamiento no obtendremos más conciencia, y a menos que haya un cambio en nuestro nivel de conciencia tampoco durará. Si yo dejo de hacer algo porque me siento culpable o a través de la disciplina, con el tiempo recaeré.

Somos tan propensos a la adicción porque, para la mayoría de nosotros, la cultura occidental ha perdido la comprensión de la disciplina suave y relajada del crecimiento espiritual. Hemos perdido la comprensión, que aún se conserva en algunas tradiciones espirituales de Oriente, de que la vida es una oportunidad para entrar más profundamente en meditación, en un sendero espiritual y un proceso de aprendizaje de lecciones espirituales, algunas de las cuales son extremadamente difíciles y dolorosas. Dado que esta verdad no ha formado parte de nuestro condicionamiento, no vemos el valor de la lucha y el dolor. Me conmovió la descripción de Sogyam Rinpoche, en *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, de un niño de seis años que espera pacientemente durante horas afuera de un monasterio al que quiere entrar, hasta que el maestro le llama.

Nuestra vergüenza nos hace buscar el bienestar temporal. Buscamos la experiencia momentánea de salir de nuestra vergüenza y nuestros miedos sin tener que pasar por el doloroso proceso de sanarlos. Nos hace buscar un atajo. Nos gustaría encontrarnos en nuestra autenticidad, energía y sentimientos sin tener que pasar por la vergüenza y el miedo. Para conseguirlo echamos mano de cualquier tipo de comportamiento compulsivo o adictivo que nos haga sentir completos y vivos de nuevo, o nos hundimos en alguna distracción de la vida sin centro o intensidad en el crecimiento.

Cada uno tiene que descubrir su propia forma de encontrar apoyo para el crecimiento. Probablemente el mejor antídoto para la adicción sea simplemente encontrar el apoyo para llegar a absorbernos en nuestro crecimiento y nuestra búsqueda

de la verdad. Por muy fuerte que sea nuestra compulsión de eludir, por muy fuerte que sea nuestra resignación interior y nuestra pereza, siempre nuestra búsqueda de la verdad es más fuerte. Estar absorbidos en nuestro proceso de trabajo interior es tal vez la cosa más nutritiva que podemos hacer por nosotros mismos. Nuestro ser empieza a murmurar y, luego, nuestro comportamiento adictivo empieza a decaer de forma natural. Genera su propio impulso. Ganamos en autorrespeto.

### Encontrar la tensión adecuada para el arco

Hay una historia budista sobre un famoso arquero que fue a ver a Buda. Hacía su trabajo espiritual con gran intensidad, obligándose a soportar las más rigurosas austeridades hasta que llegó a un punto en el que estaba casi muerto por los ayunos y las privaciones. Buda observó todo esto pasar y finalmente le llamó. Le preguntó si podía recordar cómo tensaba el arco en sus días de arquero. El arquero le respondió a Buda que cuando tensaba el arco tenía que encontrar el punto justo, ni demasiado tenso ni demasiado suelto. Buda le miró y le dijo que debía hacer su trabajo espiritual de la misma manera, lo suficientemente tenso para mantenerse alerta pero con suficiente soltura para estar relajado. «Tu arco», le dijo, «está demasiado tenso».

Todos tenemos que aprender a tensar nuestro propio arco. Para algunos está demasiado suelto: tenemos tendencia a ser indulgentes con nosotros mismos y descuidados; para otros está demasiado tenso: somos demasiado disciplinados y serios. En el pasado, yo tenía mi arco demasiado tenso. Hacía mi trabajo de forma tan disciplinada y estructurada que el humor y la relajación hacían vacaciones cada vez más largas, y perder el sentido del humor es siempre un precio demasiado alto de pagar. Me pasé cinco años sin tomar nada de azúcar, ni beber café, té o alcohol. Pensaba que la energía sexual debía ser transformada en energías «superiores» e intentaba aprender

todo tipo de técnicas para conseguirlo. Me pasé años haciendo horas de yoga y meditación, y pensaba que hacer cualquier otra cosa era una pérdida de tiempo. Esta actitud también alimentaba mi represión y mi rectitud, y me mantenía en control.

Entonces reaccionaba al rigor y al control y me iba al extremo opuesto. Me declaraba en huelga como buscador y me permitía todas las cosas que antes (y después) había condenado de forma tan intensa. No había un camino intermedio, sólo un proceso continuo de ir rebotando adelante y atrás. Sólo fue después de conocer a mi maestro que me di cuenta de que crecimiento quiere decir soltar. Lo que yo hacía era crear tensión. Yo era un adicto a la intensidad. Ya era hora de enfrentarme a los miedos y los sentimientos que mi adicción a la disciplina y la intensidad estaban encubriendo.

### Identificar y trabajar con las adicciones

Al usar la meditación para trabajar con las adicciones no nos centramos en el comportamiento, sino en descubrir las raíces; no en cambiar nada, sino en observar y sentir lo que hay debajo. Este planteamiento puede empezar por observar detenidamente todas las formas que tenemos de evitar el momento y evitar nuestros sentimientos más profundos. Investigarlo sin presión ni juicio. Estos patrones están profundamente arraigados y cubren heridas que nuestra mente consciente se niega rotundamente a abrir.

Una herramienta que usamos para aportar conciencia es darnos cuenta exactamente de qué hacemos para evadirnos del momento. ¿Qué hacemos para aliviar los miedos? Y luego le aplicamos una conciencia suave y amorosa. ¿Qué estamos evitando ahora mismo? ¿Lo que estamos haciendo nos parece una forma de evitar algo o es algo creativo? Otra forma es dándonos cuenta de qué sucede cuando cierta situación desencadena nuestro miedo o dolor, tal como un rechazo, el estrés en la vida o una decepción de cualquier tipo. Todas esas veces nues-

tro comportamiento adictivo se pone en marcha. Otras veces puede que el desencadenante no sea tan obvio. Cuando nos hemos acostumbrado a nuestra adicción, la conexión entre el comportamiento y lo que estamos evitando puede no estar clara.

Otra forma de identificar una adicción es fijándote si te sientes «nutrido» después de hacerlo. Nos sentimos atraídos a ciertos comportamientos porque estamos buscando nutrirnos, pero en lugar de conseguirlo puede que, de hecho, sólo sea algo que nos aleje del momento y de nuestros sentimientos.

Cuando empecé a trabajar más profundamente con el dolor y el miedo subyacentes de mi niño interior, se me hizo más fácil darme cuenta de cuándo estaba bloqueando un sentimiento o energía. Empecé a hacerme ciertas preguntas siempre que me descubría inmerso en un comportamiento adictivo. ¿Había miedo, ansiedad e inseguridad? ¿Qué estaba necesitando mi niño interno en ese momento? ¿Cómo me nutría a mí mismo?

Echamos mano de la adicción para nutrirnos a nosotros mismos. Esto puede llegar a ser muy fuerte cuando tenemos un «ataque de juicio interior» porque algún acontecimiento externo ha provocado nuestras críticas internas.

Parece ser que cada situación tiene que ser evaluada de forma individual y tenemos que preguntarnos cuál es la forma más creativa de entrar en contacto con los sentimientos que hay en el fondo. A veces sí que tenemos que *hacer* algo: movernos físicamente, buscar la ayuda de un terapeuta, cambiar de lugar, lo que resulte apropiado. Otras veces, lo más creativo y mejor es no hacer nada, sino simplemente observar.

Todos tenemos nuestros comportamientos adictivos. Algunos son más dañinos para el cuerpo que otros, algunos son más fáciles de reconocer que otros. Esas adicciones que son socialmente aceptables o incluso recompensadas, como el poder, el trabajo, el éxito, las posesiones materiales o una fachada atractiva, a menudo pueden ser las más difíciles de rastrear hasta la raíz. Pero estoy descubriendo lentamente que a me-

da que hago mi trabajo interno y entro más profundamente en meditación, comienza a hacerse mucho más gratificante y agradable para mí mantenerme presente y penetrar en mis sentimientos en lugar de evitarlos. Según mi experiencia, ése es el momento en que las adicciones empiezan a desaparecer.

PARTE V

**TRABAJAR  
CON EL MIEDO**

## CAPÍTULO 13

### *Recuperar los sentimientos*

**E**N ESTA SECCIÓN ESTUDIAREMOS tres herramientas para trabajar y sanar los miedos, para sanar nuestro niño interior herido y aterrado. La primera es la habilidad para sentir. Gran parte de nuestro miedo proviene de estar desconectados de nosotros mismos, de no ser capaces de sentirnos a nosotros mismos en cada momento. Es muy gratificante encontrar una forma de recuperar los sentimientos, de penetrar en la vergüenza y el *shock*, en el atontamiento de nuestro ser y redescubrir la riqueza de los estados de sentimiento: ira, alegría, tristeza, nuestra actividad sexual e incluso el silencio auténtico.

Una cosa es hacerte consciente de todas las emociones complejas que están dormidas en nuestra capa media —todo el dolor, la energía reprimida, la vergüenza, el *shock* y el miedo que llevamos dentro— y otra bien distinta es estar en contacto directo con ellas. Entonces surge la pregunta: ¿cómo acceder a estos sentimientos? Eso es un proceso diferente para cada persona.

Cada persona tiene una experiencia diferente del *shock* y la vergüenza y de cómo estas heridas han afectado su capacidad para sentir. Como yo siempre he sido una persona sumida en profundo *shock*, siempre me ha preocupado saber: ¿cómo puedo sentir sin presionarme, sin esforzarme, sin «hacer» nada?

Las formas que he desarrollado en mi trabajo con las personas, ayudándoles a lograr entrar en sus sentimientos, han estado muy influenciadas por el trabajo que he hecho conmigo mismo.

Esto ha resultado en seis puntos principales:

1. Crear una atmósfera sin juicios ni presión.
2. Sanar a través de la comprensión y la aceptación.
3. Crear espacio para sentir y validar nuestra vergüenza y nuestro *shock*.
4. Crear una energía de compromiso y concentración.
5. Escuchar el cuerpo y confiar en él.
6. Volver a despertar nuestro conocimiento interno.

## I. Quitar la presión

Si hemos padecido un *shock* importante y la represión de nuestros sentimientos, es posible que tengamos enormes dificultades para entrar en contacto con ellos. Para mí, nunca ha sido fácil sentir ni expresar mis sentimientos. Me he juzgado a mí mismo por no ser capaz de llorar fácilmente o por no poder contactar con mi ira. Siempre pensé que la gente sensible podía llorar y que la gente poderosa se enfadaba. Yo no podía hacer nada de eso. Me sentía discapacitado. Al sentir la mínima presión me cerraba incluso más.

Ahora me doy cuenta de que no estaba solo con mis miedos. A menos que nuestro niño interior sienta que no tiene ni la más mínima presión para acceder a sus sentimientos o cambiar alguna cosa, no abriremos nuestros espacios interiores más profundos. Incluso es posible que consigamos expresar la ira y la tristeza, pero nuestro núcleo, nuestro centro, continuará estando escondido.

Haremos uso de una compensación para complacer o establecer contacto con el terapeuta, cuando lo que necesitamos es ser validados en nuestro propio ritmo y darnos mucho es-

pacio para descubrir nuestra propia manera de sentir y expresar nuestras emociones. Un colega que visité cuando yo era psiquiatra residente fue el primero que me ayudó a ver que la razón de mis dificultades con los sentimientos y la expresión de mis emociones era que, en mi familia, rara vez o nunca se expresaban los sentimientos. Esa fue la primera vez que un terapeuta validaba mi relación con los sentimientos, y con esa validación empecé el proceso de retirar la presión de mí mismo.

También me explicó que no podemos presionar el inconsciente. Todo llega cuando está listo. Yo creía que si no me presionaba no conseguiría nada. Además, me dijo que no le hacía falta verme llorar para saber que estaba sintiendo dolor. Eso era todo lo que yo necesitaba oír para abrirme a mi dolor porque ésa fue, creo, la primera vez que me sentí tomado en cuenta y comprendido. Los sentimientos estaban encerrados dentro de mí y mi presión era una compensación que sólo me alejaba más de ellos, era algo que estaba más relacionado con mis condicionamientos que con mi autenticidad. Yo seguía siendo el «niño bueno».

Con suavidad, nuestro niño interno podrá salir. Necesita sentir que no hay ninguna amenaza, presión ni expectativa. Así, en el momento oportuno y a su manera el niño interior saldrá, tal vez muy lentamente, pero con seguridad.

## 2. Aportar comprensión y aceptación

Poder comprender aquello por lo que hemos pasado prepara el terreno para liberar nuestra energía de forma natural y espontánea. Hasta que aprendí lo que era el *shock*, yo seguía juzgándome por mi atontamiento y mi parálisis cuando me enfrentaba al miedo. Estaba bien mientras me encontraba «en mi energía», pero no lo estaba cuando me atenazaba el miedo. Ahora sé que esa idea de «estar en mi energía» no era en absoluto mi energía, sólo era una compensación. Es verdad que



después de una sesión catártica fuerte y enérgica explotaba y entraba en una vitalidad y energía colectivas. Me sentía poderoso, me hacía consciente de haberme comprometido, y de pronto sentía nuevo valor para afirmar mis límites. Todo esto era muy importante, pero seguía sin llegar al núcleo central.

Me sentía un poco como un yoyó. Por momentos, firme y con energía, y luego hundido y congelado. No estaba desarrollando mi sentido de integridad ni mi equilibrio de forma consistente. Pero eso cambió con la comprensión de la vergüenza y el *shock*, al validar mi niño interior que se quedaba petrificado por el miedo cuando se veía enfrentado con el juicio, la violencia o la presión. Empecé a comprenderme a mí mismo y a apreciarme a un nivel mucho más profundo. Empecé a dejar de evaluarme a mí mismo de acuerdo con lo despierto que me sintiera. *Empecé a apreciar el ser interior profundamente sensible que se escondía y encubría sus miedos con una máscara de «hacedor» muy competente.* Nuestra curación se produce al entrar en un lugar de comprensión total donde hay una enorme aceptación y espacio, sin la más mínima presión o crítica por cómo debíamos ser. A partir de esa comprensión podemos regresar a un equilibrio verdadero y al silencio interior.

### 3. Sentir el «shock» y la vergüenza

El *shock* y la vergüenza son estados de nuestra naturaleza emocional que necesitamos validar y sentir. Si no validamos estos estados, nos condenamos por sentirnos hundidos, o avergonzados, o huimos de la vergüenza y el *shock* a través de algún tipo de compensación. En cualquier caso, no hay espacio para avanzar. Tenemos que empezar por donde nos encontramos, no por donde creemos que deberíamos estar. Si aparecen la vergüenza o el *shock*, eso es lo que tenemos que sentir.

Para hacer eso, tenemos que aplicar una cualidad diferente a la forma en que nos sentimos normalmente. Habitualmente, cuando alguna emoción fuerte nos lleva hacia dentro, podemos

sentirlo. El poder de esa emoción es suficiente para sintonizarnos, para sacarnos de nuestra acostumbrada protección inconsciente y traernos al momento presente. Pero cuando estamos en vergüenza o en *shock* no podemos sentir la emoción, está bloqueada. Lo único que sentimos es una ausencia de sentimiento porque así es como funcionan el *shock* y la vergüenza. Luego, como he mencionado antes, nos juzgamos por no sentir, por no «estar en nuestra energía», por sentirnos paralizados y petrificados o por no ser capaces de expresarnos. Esto no ayuda mucho a sentir alguna cosa. Es un círculo vicioso. Podemos salir de ese círculo validando y sintiendo el colapso.

Aun así, no nos gustamos cuando no somos capaces de decir lo que nos gustaría decir o ser como nos gustaría ser. Alguien nos dice o hace algo y nos sentimos heridos. Más tarde se nos pueden ocurrir un millón de cosas que nos gustaría haber dicho pero, en el momento, nos encontramos en *shock*. Luego nos criticamos por no habernos defendido. En esa situación no hay nada que hacer excepto sentir el *shock* y la vergüenza. Eso es precisamente lo que tenemos que experimentar.

Nunca sanaremos mientras no nos permitamos sentir la herida del *shock* y la vergüenza y nos demos el espacio para entrar en ellos con totalidad. Podemos pasar una vida entera en compensación, evitando la desagradable sensación de la vergüenza o el *shock*, pero eso no nos ayudará a crecer. Lo que sí nos ayuda es penetrar en la herida. Si no, continuaremos creando experiencias en la vida que nos la vuelven a traer para que podamos penetrar en ella.

Como ya mencioné anteriormente en los capítulos de la vergüenza y el *shock*, ambos tienen síntomas muy específicos, únicos para cada persona, que podemos sentir en el cuerpo; pero tenemos que tomarnos el tiempo para aprender cómo son esas sensaciones. Yo os puedo dar un ejemplo de mi experiencia personal. Tengo un amigo que casi siempre me pone en *shock* cuando estoy con él. Por una u otra razón me sentía avergonzado e inferior siempre que estaba con él. Después de haber estado juntos, siempre me iba sintiéndome fatal por

dentro y sin saber por qué. Pero empecé a reconocer los síntomas. Primero tenía los pensamientos, el juicio de mí mismo, las dudas y las inseguridades. Y luego las sensaciones corporales: sentía un agujero en el plexo solar, me sentía falto de poder y bajo de energía. Me sentía pesado y espeso, sin dignidad, y sentía que había transigido y entregado mi poder.

Una parte del reconocimiento de los sentimientos de vergüenza y *shock* consiste en identificar también lo que los provoca. Por ejemplo, estar con mi familia provoca en mí, normalmente, mucha vergüenza y *shock*. También me he dado cuenta de que casi siempre mi vergüenza es provocada por mi apertura a gente que no está en contacto con su propia vergüenza ni con su niño interior herido. Debido a nuestras heridas y experiencias pasadas, nuestro niño busca a menudo, de forma neurótica, la aprobación de aquellos que tienen autoridad o a quienes admiramos. Nos volvemos víctimas y así invitamos a la vergüenza y al abuso.

No es fácil sentir la vergüenza ni el *shock*. Son sentimientos incómodos que preferiríamos no tener. También es difícil sentirlos porque no son energéticos; de hecho, nos privan de nuestra energía. Es mucho más fácil sentir algo que es energético, como la tristeza, la ira, la sexualidad o la alegría. La vergüenza y el *shock*, por naturaleza, están desprovistos de energía.

No obstante, estos dos fenómenos son sentimientos a los que se les debe dar un espacio y reconocimiento total. Para nuestro crecimiento interno valen exactamente lo mismo que cualquier otro «sentimiento». A menos que nos demos el espacio y la aceptación para sentirlos, no permitimos que nada más pueda suceder. Debemos quedarnos exactamente donde estamos, sin juicio ni expectativas.

#### 4. Crear el compromiso y la concentración

Cuando tenemos la intención sincera de sanar nuestro niño interior nuestra vida entera se convierte en un terreno apro-

piado para recuperar los sentimientos que hemos enterrado. Cuando empezamos a darnos cuenta de las heridas que llevamos, todos los sentimientos y la energía que habíamos reprimido empiezan a aflorar de forma natural. Incluso hasta los hechos aparentemente triviales de nuestra vida provocarán sentimientos y reacciones. Una conversación con los padres, con la pareja o un amigo pueden convertirse ahora en un poderoso despertar a los sentimientos. Cuando comencé a trabajar con mi niño herido disminuyeron mucho las conversaciones intrascendentes que podía entablar con los demás, especialmente con los más íntimos. Cada vez que hablaba con mis padres podía sentir lo que eso provocaba en mí.

Nuestro compromiso de sanar, por sí solo, es lo que nos guía al sentimiento. Es como si le estuviéramos pidiendo a la existencia que viniera a ayudarnos a reavivar nuestra naturaleza para sentir, y eso es lo que hace.

En nuestros talleres les pedimos a nuestros participantes que se liberen de cualquier presión o expectativa sobre los sentimientos y les pedimos que la reemplacen sólo por la disposición a sanar, manteniéndose presentes con lo que sea que surja. La mayor parte del trabajo emocional lo hacemos pidiéndole a la persona que se tumbe sola en una colchoneta y le guiamos en meditaciones para penetrar en la ira escondida, el dolor, la sexualidad, la alegría y el silencio. Empezamos pidiéndoles que se centren y lleven su atención al momento y al proceso al que están a punto de ser llevados.

Les pedimos que permitan que ese momento sea el instante más importante de su vida y que estén abiertos a permitir que la existencia les proporcione lo que sea que necesiten. Con ese compromiso, enfoque y disposición a estar presentes no hace falta que hagan nada más. Entonces, les dirigimos suavemente en un viaje para investigar sus heridas internas, usando palabras y música e incluso, algunas veces, practicando la respiración para centrarnos e intensificar la exploración. Este método desata a menudo sentimientos tremendos, de una forma segura y única para cada persona.

## 5. Escuchar el cuerpo y confiar en él

Yo dejé de creer que era incapaz de sentir cuando me hice más consciente de mi cuerpo. Todos mis sentimientos estaban siendo registrados en él en cada momento y lo único que tenía que hacer era detenerme y prestar atención. Dentro llevamos siempre ese cofre del tesoro que está esperando que lo abramos.

Cuando dejamos de confiar en nosotros mismos dejamos de confiar en el cuerpo. Una de las piedras angulares de este método para recuperar los sentimientos consiste en enseñarnos a usar otra vez esa simple herramienta; debemos aprender a sintonizar con las sensaciones sutiles del cuerpo.

¿Qué significa escuchar el cuerpo y confiar en él? Nuestro cuerpo es maravillosamente sensible y está mucho más en contacto con nuestro ser profundo que nuestra mente. Nuestro cuerpo no está lleno de autocrítica y juicios. *Él sólo siente*. Estas señales sutiles del cuerpo nos proporcionan información continua sobre nuestros estados emocionales. Cuanto más grandes sean nuestra vergüenza y nuestro *shock*, más sutiles pueden ser las señales; pero si aprendemos a sintonizar bien podremos verlas, por muy profundamente que estén enterradas y por muy apagadas que estén. Esto se convierte en una meditación continua para que cada persona pueda redescubrir sus propias señales. Gran parte de esta meditación consiste en aprender cómo quitar del medio nuestra mente autocrítica y ruidosa para poder volver a escuchar.

Este proceso para aprender a volver a escuchar el cuerpo y confiar en él es muy subjetivo. Sentimientos como la pena, la ira, la alegría o el miedo pueden provocar sensaciones corporales recurrentes, comunes en lugares específicos del cuerpo que tienden a ser universales, pero la forma de presentarse es única para cada persona. Se trata de nuestro cuerpo, de nuestra vergüenza y nuestro *shock*, y son únicos. Cada uno hará sus propios descubrimientos para identificar el miedo, la ira, la tristeza o el silencio. Es un proyecto apasionante.

## 6. Despertar el conocimiento interno

Bajo todos estos sentimientos diferentes —tristeza, miedo, ira o alegría—, hay algo aún más profundo: se trata de un conocimiento interno que también perdimos en su día. Este conocimiento interno es como una luz guía que nos dice en todo momento lo que nos nutre, lo que encaja, lo que nos sienta bien y lo que no. Nos ayuda a saber dónde queremos estar, lo que queremos hacer y a dónde queremos ir. Hemos perdido contacto con ese conocimiento porque, por regla general, no fue apoyado durante la niñez, por lo que parece ser que en el presente recreamos experiencias, como una forma de probarnos y desafiarnos, para poder recuperarlo y aprender a confiar otra vez.

Desde que tengo memoria siempre he desconfiado de mi intuición. En el fondo, siempre he sabido quiénes eran las personas que me nutrían y me hacían sentir relajado y quiénes las que me hacían sentir tenso y ansioso. Sin embargo, no confiaba. Siempre he dudado tanto de mí mismo, una, y otra, y otra vez, que transigía, me humillaba o me invalidaba simplemente porque no confiaba en mis sentimientos internos. A menudo me encontraba en situaciones en las que debí mantenerme firme y debí decir «¡No!», pero no confiaba en mí mismo.

Cuando somos capaces de prestar atención y confiar en las señales, nuestros instintos son muy claros y muy simples. Las señales se captan a menudo sólo con escuchar y sentir el cuerpo. Él sabe, y a su manera nos está diciendo cuándo nos sentimos amados, con quién nos sentimos cómodos al abrirnos y compartir y qué es lo que nos nutre. Nuestra mente puede estarnos diciendo cualquier cosa, puede estar escuchando todo lo que los demás puedan decir, pero el cuerpo sabe lo que necesitamos y lo que nos hace sentir bien.

Aprender a escuchar nuestro conocimiento interior también implica aprender a escuchar y equilibrar dos partes nuestras: una parte que desea libertad y otra que anhela y necesi-

ta seguridad y estabilidad. Nuestra parte que desea libertad puede estar presionándonos para hacer cambios drásticos en nuestra vida, llevándonos a territorio desconocido lejos de la parte maltratada. Esa parte quiere liberarnos de la represión y la contemporización a cualquier precio. Desea sacarnos de una relación que puede ser malsana, o hacer cambios en nuestra situación laboral o condiciones de vida si éstas ya no nos ayudan a crecer.

Pero estos cambios pueden sobrecargar la otra parte nuestra que necesita seguridad: nuestro niño asustado y vulnerable. También debemos tener en cuenta la necesidad de seguridad, estabilidad y dulzura de nuestro niño interior, esa parte nuestra que tiene miedo de romper los lazos y de lo desconocido. Si aprendemos a ser sensibles con ambas partes, el crecimiento se produce sin violencia. Aprendemos a movernos a un ritmo que está en armonía con nuestras dos partes. Haremos los cambios y movimientos que necesitemos hacer, pero así serán más fluidos.

### **Combinar la intensidad con la sensibilidad**

Todos tenemos nuestro propio proceso para «recuperar los sentimientos», pero he comprobado que a pesar de nuestras diferencias, las cualidades de aceptación profunda, comprensión, paciencia, suavidad y presencia constante hacen posible que nuestra sensibilidad surja junto con toda la vitalidad que siempre hemos llevado dentro.

He buscado un método tan refinado como el instrumento que estamos tocando, pues la sensibilidad que llevamos dentro es exquisita. Al mismo tiempo, la pasión y la intensidad de nuestros sentimientos son poderosas. En el trabajo terapéutico que hice en el pasado, a menudo renuncié a mi sensibilidad a cambio de la intensidad, pero ese tipo de renuncia ya no me es posible ahora que ha crecido mi meditación. La integración de la intensidad y la sensibilidad ha sido toda una

motivación en la forma de hacer este trabajo conmigo mismo y con los demás.

En el pasado, necesitaba pasar por fuertes experiencias catárticas para conectar con mi ira. Necesitaba estructuras para sentir mi dolor. Eso tuvo su utilidad. A veces, para algunos de nosotros es esencial crear experiencias fuertes que nos lleven a la profundidad de nuestra pena y nuestro dolor enterrados, pero aprender a «recuperar los sentimientos» es básicamente una meditación continua de momento a momento, viendo y sintiendo las pequeñas cosas que desencadenan la ira, el dolor, la alegría o el placer. Ésta es una meditación que hacemos todas las horas del día, sintiendo las sutiles sensaciones corporales que cada sentimiento nos provoca, observando lo que las desencadena y cómo, viendo cómo afectan la mente, notando lo que le hacen a nuestra energía, dándonos cuenta de nuestro apego a la alegría y al placer, y nuestro rechazo a la ira o el dolor, y viendo cómo cambian cada una de ellas.

### **Meditación: Recuperar los sentimientos**

Encuentra una postura cómoda para tu cuerpo, ya sea sentado o acostado. Relaja los brazos y las piernas y comienza a penetrar lenta y profundamente en tu interior. Relájate y ve hacia dentro. Suavemente sintoniza con tu cuerpo y centra tu atención en él.

Empieza por llevar la atención al corazón. Siente que es la base de una gran compasión y aceptación. Tal vez sientas esta cualidad de aceptación como una energía que radia desde todo tu ser. Imagínate bañando todo tu ser con esa energía de aceptación, con esa compasión, permitiendo que esa aceptación te dé mayor espacio interior. Más y más espacio interior. Reemplaza los juicios por espacio, de manera que ahora tengas más sitio para observarte y sentirte. Hay espacio para observar y aceptar, y también para sentir, para mirar y sentir lo que sea que se encuentre allí, lo que sea que encuentres.

Con ese espacio, con esa aceptación, puedes empezar a darte cuenta de lo que está sucediendo en este momento. Puedes fijarte en lo que le está sucediendo a tu cuerpo. Puedes mirar un poco desde fuera y llevar toda tu conciencia al cuerpo. Fíjate en el cuerpo: ¿Qué es lo que te llama la atención? ¿Hay algún lugar en el que sientas tensión u opresión? Si es así, obsérvalo, siéntelo. Mira si puedes librarte de tus juicios, permitiéndote sólo estar presente y sentir, notándolo con curiosidad y apertura, eliminando suavemente cualquier juicio o expectativa.

Observa los pensamientos que tengas en este momento. ¿Cómo te hacen sentir tu cuerpo? ¿Qué sensaciones se producen con estos pensamientos? ¿Cómo te hacen sentir? A través de observar y sentir, observar y permitir. Haciéndote muy sensible al cuerpo, a los mensajes del cuerpo. Sintiendo, percibiendo todo el tiempo, cada momento..., con mucha sensibilidad, con mucha sutileza, con mucha precisión. Una conexión muy íntima de nuestros pensamientos con nuestros sentimientos, nuestro cuerpo, con las sensaciones, momento a momento, cada momento en el cuerpo.

Mantente muy presente, aquí y ahora. Con el cuerpo, con los pensamientos, con las sensaciones. Observando, sintiendo y permitiendo lo que sea que haya. Sintiénolo. En cualquier momento podemos sintonizar. Permite que esta meditación continúe, siempre teniendo conciencia del cuerpo. Ahora confía un poco más en el cuerpo, aprendiendo a escuchar, suave y atentamente. Un instrumento tan sensible nos ayuda a sintonizar en todo momento. Escuchamos nuestra verdad en todo momento. Cada emoción con su propia sensación corporal en todo momento.

Empezamos un proceso de sintonizar con tu mundo interior. Un mundo de sentimientos, sensaciones.

Fíjate en los pensamientos, en cualquier pensamiento que surja, una vez más con total aceptación. Pensamientos de juicio, cualquier pensamiento, sólo observa y luego vuelve a fijarte en los sentimientos de dentro.

Empieza a reconocer las sensaciones y los sentimientos del cuerpo, y llévalos al vientre con muchísimo espacio y aceptación. Muy sensible a la más mínima sensación o sentimiento. No tiene que pasar nada, sólo tienes que sentir y permitir. Te empiezas a acostumbrar a permitir y dar espacio, sin juicios, sin necesidad de que nada cambie, sólo sintiendo, sintonizando, descubriendo tu mundo interior.

Y ahora, empieza a volver. Vuelve suave y lentamente pero mantén contigo la conciencia de tu cuerpo durante todo el tiempo. Vuelve y abre los ojos.

## CAPÍTULO 14

### *El estado meditativo de conciencia*

**H**ACE POCO TUVE una sesión con alguien que me explicó que creía estar ahuyentando a su pareja debido a que era tremendamente necesitado y exigente. Además, se sentía celoso de la hija de ella porque le prestaba más atención que a él. Él no soportaba necesitarla así, eso le hacía sentirse impotente e indefenso, y además..., ¿cómo iba a poder respetar ella a un hombre que no podía ser hombre?

En casi todos nosotros existe un niño desesperadamente necesitado bajo nuestras compensaciones. Eso, por lo menos, es mi experiencia. ¿Cómo vivimos con ese niño, cómo lo compartimos y cómo podemos sanarlo? Desde el espacio de la inconsciencia, cogemos nuestro pánico, nuestras exigencias, nuestra desesperación, y se las tiramos sobre el regazo a la otra persona, diciéndole: «Toma, cuida de mí.» Eso es lo que hacen los niños, y nuestro niño interior está tan desesperado como lo ha estado siempre. Cuando nos abrimos a alguien, estos sentimientos empiezan a surgir. Para sanar al niño herido tenemos que aprender a hacerle de padres. *Esto se consigue cultivando el estado meditativo de conciencia.*

Esta curación no se consigue haciendo, sino observando y sintiendo. Está relacionada con traerle las cualidades de la meditación a nuestro niño y también a todos los dramas, dolores y dificultades de nuestras relaciones.

Ya he pasado bastante tiempo describiendo las cualidades de nuestro estado de conciencia cuando sólo estamos identificados con nuestro niño interior asustado: nuestros miedos, nuestras exigencias, estrategias, expectativas, nuestra vergüenza, nuestro *shock* y nuestros profundos miedos de abandono. Afortunadamente éste no es el único estado de conciencia que tenemos dentro. También tenemos dentro un buda en ciernes, un meditador. Podemos cultivar ese buda latente cultivando nuestra meditación.

La meditación nos da presencia, una apreciación de quiénes somos tras todas nuestras personalidades falsas y condicionadas. Cuando esa presencia meditativa se encuentra allí, algo muy en el fondo de nuestro niño aterrado se relaja. Mientras, nos identificamos con nuestras personalidades falsas: el cuidador, el complaciente, el *play-boy*, el líder, etc., y estamos aún viviendo en ellas. El niño, basado en el miedo, no tiene a nadie que le cuide. No hay ninguna presencia real que pueda aliviar sus miedos, pero con la presencia del meditador podemos distanciarnos del drama de nuestra vida y tomarlo con compasión. Nos da espacio, reemplazando con él la presión y el juicio que siempre nos hemos infligido a nosotros mismos.

Hace años, la primera vez que fui a India, yo ya practicaba la meditación Vipassana. Yo creía que la meditación consistía en sentarse en un cojín, cerrar los ojos y controlar la respiración. Es verdad que sentarse en silencio y penetrar dentro es probablemente la mejor forma de nutrir y cultivar nuestro silencio interno, pero mi maestro me introdujo a una comprensión mucho más amplia de lo que realmente significa la meditación. He necesitado estar años con él para empezar a comprender que la meditación es un estado del ser, una forma de vivir y no algo reducido a unas cuantas horas en un *zafu*. Tal vez una de las mayores lecciones de mi vida haya sido aprender que no tengo que *hacer* nada para cambiar o para que me amen. ¿Es posible que sea suficiente con observar, sentir y permitir? Ésa es la lección que estoy aprendiendo sobre la meditación.

## Las cualidades de la meditación que sanan nuestro niño interior

La meditación trae a nuestra conciencia ciertas cualidades específicas que sanan directamente nuestro niño interior. Estas cualidades son:

1. Observación.
2. Comprensión.
3. Aceptación.
4. Presencia.
5. Centrarse.
6. Paciencia y confianza.

Echemos una mirada a cada una de ellas.

### I. Observación

Normalmente, cuando estamos incómodos, con dolor o ansiedad, nuestra reacción inmediata es intentar cambiar la situación. Nuestro niño interior no tolera estos sentimientos bien y nos pone una fuerte presión para «salir» de lo que sea que esté provocando el dolor. Hace falta un cambio interior importante para no huir, sino observar, sentir y permitir lo que sea que suceda. La inspiración para observar no viene de nuestro niño interior, viene de nuestro meditador.

Cuando me golpea el dolor o la ansiedad, puedo sentir cómo mi niño interior tira con fuerza, pero gradualmente también puedo sentir el meditador interior, que dice: «Espera, para, siente, deja que pase. Puedes aprender si te quedas a experimentarlo y tienes el espacio interior para acogerlo, sentirlo y mantenerte con eso.» Mi meditador interior impide que haga algo y lo reemplaza por observar. Éste es un cambio radical de nuestra mente que ha estado tan condicionada por la energía occidental de velocidad, resolver problemas y hacer.

Es fácil identificarse completamente con nuestro proceso emocional. La conciencia meditativa es independiente y nos da la habilidad de aceptar el pánico, la incomodidad y el dolor que hay dentro. Con esta indiferencia no cortamos los sentimientos, sino que les damos más espacio para existir. Al tener más espacio interior, el deseo de escapar de los sentimientos incómodos no es tan acuciante.

Cuando puedo confiar en tener suficiente espacio interior para aceptar y mantenerme presente con los sentimientos dolorosos, puedo escoger no huir de ellos. El meditador interior me da esa confianza lentamente. Por ejemplo, en el pasado yo evitaba sentir dolor cuando me separaba temporalmente de mi pareja. No sentía el dolor de la separación porque nunca me permití acercarme lo suficiente. De hecho, normalmente, incluso me sentía aliviado por tener espacio y porque nadie me presionara para relacionarme o abrirme. Recientemente eso ha cambiado. Ahora la separación me produce dolor, ansiedad e incluso pesadillas de abandono que probablemente siempre han estado profundamente enterradas en mi interior.

Al hacer este trabajo me doy cuenta de que, haga lo que haga, no puedo evitar sentir el vacío y el abandono, así que estoy más dispuesto a aceptar la experiencia cuando se presenta. Reconozco la ansiedad y sé lo que la provoca. No la juzgo tanto y también sé que hay suficiente espacio interior para permitirle que surja.

Cuando estamos observando, miramos desde un espacio donde podemos separarnos del drama emocional pero al mismo tiempo podemos continuar sintiendo. Esto sana a nuestro niño. No nos vamos a morir, y sorprendentemente descubrimos que, por el contrario, la existencia nos acuna místicamente.

Mi maestro ha descrito de la siguiente forma lo que es observar:

«Uno tiene que empezar por observar el cuerpo, cómo caminas, cómo te sientas, cómo te acuestas, cómo comes. Deberíamos empezar por lo más sólido, porque es

más fácil, y luego pasar a experiencias más sutiles. Deberías empezar por observar los pensamientos, y cuando ya eres un experto observando los pensamientos, deberías empezar a observar los sentimientos. Cuando sientas que ya puedes observar tus sentimientos, deberías empezar a observar tus estados de ánimo, que son incluso más sutiles y más vagos que tus sentimientos.

El milagro de observar es que, a medida que observas tu cuerpo, tu observador se hace más fuerte; a medida que observas tus pensamientos, tu observador se hace más fuerte. Cuando estás observando tus estados de ánimo, tu observador es tan fuerte que puede seguir siendo él mismo, observándose a sí mismo, al igual que una vela en una noche oscura no sólo ilumina todo alrededor de ella, sino que también se ilumina a sí misma.

Encontrar al observador es el mayor logro en espiritualidad, porque el observador en ti es tu alma misma; el observador en ti es tu inmortalidad.»

OSHO, *El mayor desafío. El futuro de oro*

## 2. Comprensión

La palabra «comprensión» tiene una energía intrínseca. Sólo con decir la palabra se comunica la energía. Cubre nuestra experiencia con un manto de compasión. Cuando hay comprensión hay aceptación, y con la aceptación viene la tranquilidad. La comprensión es otra cualidad que surge naturalmente de la meditación. Surge porque en la meditación el objetivo no es hacer nada sino ver las cosas como son, sólo tenemos que retirarnos hacia atrás lo suficiente para echar una buena mirada.

La meditación me ha ayudado gradualmente a suavizar mi forma de ver las cosas, y al hacerlo he sido capaz de comprender a mi niño interior. Mientras me evaluaba por lo bien que hacía las cosas, por lo que había logrado conseguir, no había espacio para comprender a mi niño interior. La meditación hace



surgir la parte femenina que llevamos dentro en la que pueden florecer nuestra compasión y comprensión. Mi mente crítica y rigurosa surgió de los estándares estrictos que me había fijado a mí mismo, estándares basados en el éxito y en el fracaso. La meditación me ha hecho disminuir el ritmo y gradualmente me está dando más espacio para la suavidad interior.

Es esa parte mía la que tiene espacio para comprender mi vergüenza y mi *shock*. Es la que traspasa los juicios rigurosos. Con este tipo de conciencia podemos quitar lentamente la presión de nosotros mismos y dejar de sentirnos culpables e incompetentes por nuestros fallos. Con la meditación, el éxito y el fracaso dejan de ser tan importantes. Empezamos a ver la vida como un proceso de crecimiento, y todas nuestras luchas forman parte de ese proceso.

Antes de desarrollar la comprensión, yo veía todas mis acciones como una especie de prueba de autoestima. Eso me creaba una tremenda presión, porque estaba intentando convertirme en quien se suponía que tenía que ser en lugar de ser quien realmente era. En cierto modo mi vida era una intensa lucha para demostrarme a mí mismo. Era como estar en guerra constante con mis jueces internos y externos.

### 3. Aceptación

Al ir hacia dentro e investigar, empezamos a ver cosas de nosotros mismos que a menudo no son fáciles de aceptar. No es de extrañar, dada la profundidad de nuestra inconsciencia, que evitemos vernos a nosotros mismos. Es doloroso reconocer «nuestro rollo»: nuestras compulsiones y obsesiones, la forma en que somos insensibles con los demás, la manera en que nos herimos a nosotros mismos, la forma en que siempre repetimos el mismo comportamiento y los patrones, etc. Continuamente volvemos a caer en nuestro estado infantil, en nuestras estrategias, en nuestros sentimientos de desesperación, en nuestras exigencias, en nuestras protecciones y en nuestra vergüenza

y *shock*. Cuando eso sucede, la mente enjuiciadora siempre está allí para condenarnos. Cuando vemos algo dentro que no nos gusta, el impulso natural es querer cambiarlo.

En el enfoque meditativo para sanar, el cambio es secundario. Lo que importa es que observamos y aceptamos lo que hay, como científicos del alma, del mundo interior. Observar y aceptar son los instrumentos de la búsqueda. Si estamos centrados en el cambio, no estamos viviendo en el presente y no podemos descubrirnos a nosotros mismos. Continuaremos teniendo éxito y luego fracasando para avergonzarnos a nosotros mismos, para comprometer nuestra dignidad, para ser insensibles, inconscientes e irresponsables una y otra vez. No es fácil observar todo esto. Desde luego preferiríamos detenernos. De acuerdo con mi experiencia, los cambios auténticos se dan lentamente. *Sucedan por sí mismos cuando hemos descubierto la habilidad para observar y aceptar.*

### 4. Presencia

La presencia es la esencia de la meditación, aprender a mantenerte en el momento, a observarlo y sentirlo tal como es. Nuestros miedos, pánico y falta de confianza hacen que nos sea extremadamente difícil hacer eso. Cuando empecé a meditar, yo me centraba de forma diligente en observar mi respiración, mis pensamientos y las sensaciones del cuerpo tal como me decían mis maestros que debía hacer (siempre he sido ese alumno diligente y bueno). Me evaluaba por lo bien que conseguía hacer todo eso. Si estaba inquieto y descentrado me juzgaba por eso. Nunca me di cuenta de que mi inquietud era un síntoma de los miedos de mi niño interior, que por algún motivo estaban siendo provocados.

Al descubrir el pánico de mi niño, la práctica de la meditación ha cambiado completamente para mí. Ahora me doy cuenta de dónde proviene gran parte de mi distracción, ansiedad y falta de paz interior, no sólo cuando estoy sentado

meditando, sino todo el tiempo. Esos momentos son una prueba a mi habilidad para estar presente con lo que hay, con todo el pánico de mi niño herido. El trabajo con el niño interior me aportó una comprensión muy nueva de la presencia y la meditación, más difícil, pero mucho más viva y más rica.

Según mi experiencia, sólo con hacer un ligero compromiso para mantenerte presente, ya estás sanando profundamente tu niño interior. Nuestros miedos nos desconectan de nosotros mismos. Aprender a mantenerte presente sana esa herida. Eso es fácil cuando nos sentimos cómodos y contentos por dentro, pero *es extremadamente difícil cuando se desencadenan el dolor o el miedo.*

Normalmente, cuando algo nos afecta de forma emocional lo sentimos en el vientre. A casi todos nosotros nos invalidaron y nos destruyeron ese mecanismo durante la niñez, y cuando lo perdemos no somos capaces de mantenernos con nuestros sentimientos en un momento determinado. La validación y aceptación propia comienzan al reconocer, permitir y aceptar en todo momento cualquier cosa que suceda en nuestro cuerpo, en nuestro vientre. Es entonces cuando empezamos a regresar a casa. El primer paso, incluso antes de poder expresar nada, es conectar dentro.

Para alguien como yo, saliendo aún del *shock* y la vergüenza, la sensación de estar enfadado o triste era un completo misterio. Cuando se me pedía que expresara o compartiera los sentimientos, me hundía más profundamente en el *shock*. Fue sólo cuando empecé a centrarme en aprender a estar presente que comencé a quitarme la presión de tener que expresar algo, hasta que finalmente pude conectar conmigo mismo en mi interior.

La presencia es un conocimiento sin juicio. En el momento en que empiezo a validar lo que está sucediendo, en lugar de juzgarme por no sentir otra cosa o no sentir más, creo espacio para que se revelen más cosas.

Yo tuve que empezar desde el principio, porque de niño no tuve ese espacio y tampoco me lo di de adulto. Ahora, en lu-

gar de «siento esto y hago aquello» la cosa se ha convertido en: «simplemente veamos lo que está pasando aquí». Puedo sentir el manto de la vergüenza y entonces empiezo a rastrearlo hasta su origen, empezando por un hecho, una conversación, una decepción o una ofensa de alguien. Puedo empezar a sentir el dolor o la ira de sentirme avergonzado, y la respuesta. Incluso puedo darme cuenta más a menudo de cuándo «pierdo mi energía» y cuándo transijo y cedo mi dignidad a cambio de respeto, aprobación o amor. Me doy cuenta de lo que provoca la pérdida y sólo con mantenerme consciente de ello consigo detener esa pérdida. *El punto de partida está en reconocer la importancia de mantenerme presente.*

## 5. Centrarse

Tengo un sobrino de seis años que es un alma muy refinada, inteligente y sensible. Siempre ha tenido sus miedos en la superficie y ha sido así desde que nació. Hace un año, estaba viendo un programa de ninjas en la televisión y decidió que quería aprender kung fu. Él lo asocia en su mente con poder y dominio, pero yo me doy cuenta de que está usando esta magnífica práctica de equilibrio para sanar sus miedos. En la tradición oriental las artes marciales eran y siguen siendo formas de meditación. Mi sobrino está aprendiendo a meditar.

Probablemente nuestro mayor reto al sanar nuestro niño sea simplemente aprender a darnos el espacio para sentir sin reaccionar. A esto le llamamos «mantener los sentimientos». En lugar de reaccionar, si tan sólo podemos mantenernos con lo que estamos sintiendo, permitiéndonos profundizar y seguimos observando, algo sorprendente sucederá. Algo dentro se comienza a relajar. Cuando llegan los sentimientos incómodos, cada célula de nuestro cuerpo quiere eliminarlos, nuestra mente empieza a inventar todo tipo de pensamientos aterradoros y encontramos formas de huir. Al ignorar esos pensamientos e ignorar nuestro impulso de huir o luchar, cul-

tivamos nuestro estado de conciencia meditativo. Este proceso es transformador.

Pero hace falta cierta habilidad para mantenerse centrado. La vergüenza nos ha robado el contacto con nuestro centro. Al sintonizar con las sensaciones de nuestro cuerpo y con nuestro vientre, volvemos a nuestro centro de forma gradual pero progresiva.

La fuente de nuestra autoestima y nuestra firmeza es estar conectados con nuestro centro. Ello nos posibilita aguantar el pánico y no reaccionar. En mi proceso, tal vez porque mi *shock* es tan profundo, esto se produce muy lentamente. Algunas veces me siento desbordado por el pánico y me hace falta tener una conciencia absoluta para poder observar, pero también puedo sentir que, gracias al tiempo que he pasado tranquilizándome, sentándome en silencio e intentando sintonizar, poco a poco voy sanando. Sólo hace falta ser paciente contigo mismo.

## 6. Paciencia y confianza

En el mundo de la meditación hay un sentido del tiempo diferente que el que pueda haber, por ejemplo, en la autopista de Los Ángeles. No conseguiríamos gran cosa intentando convencer a alguien que habla por el móvil y se encuentra atrapado en un atasco de tráfico, de la verdad del antiguo refrán zen que dice: «Sentado en silencio, sin hacer nada, llega la primavera y el césped crece solo.» La paciencia tampoco ha sido nunca uno de mis fuertes. Cuando yo era pequeño, mi madre siempre le decía a todos mis profesores: «Lo que sí puedo decirle sobre él es que no consigue estarse quieto. Siempre tiene que estar haciendo algo.»

Pero en la curación de nuestro niño interior nada sucede rápido. Es un proceso lento y delicado. Y lo mismo sucede con la meditación. Si meditamos con un objetivo, muy pronto nos cansamos y nos frustramos. En ambos casos, al hacer el

trabajo del niño interior y al profundizar en la meditación, sólo tenemos que disfrutar del proceso. Podemos pasar largos períodos de tiempo sin notar ningún cambio evidente en nuestro comportamiento o en nuestra actitud hacia nosotros mismos o hacia los demás. Esto puede ser frustrante y descorazonador. Pero entonces, de pronto, algo cambia bruscamente, nuestro trabajo empieza a fluir, nos llega la recompensa desde fuera o creamos una vida amorosa más profunda o más nutriente.

En los primeros días de mi trabajo de terapia conmigo mismo, los cambios me parecían más drásticos. Pasaba por procesos fuertes que abrían de forma drástica energías reprimidas y movían mucha energía. Pero cuando empecé con el trabajo de la codependencia y el niño interior y empecé a tratar con mi vergüenza y mi *shock*, mi miedo al abandono y a la intimidad, investigando espacios de profundo miedo y vacío; los cambios nunca se produjeron tan rápidos ni fueron tan drásticos. No obstante, siento que son más profundos. El trabajo anterior satisfacía mi ansia de resultados rápidos, pero con el trabajo del niño interior he tenido que aprender a tener paciencia.

Me doy cuenta de que mis prisas, mis planes y mi mente ambiciosa provienen de mi niño aterrado. La paciencia proviene de una confianza profunda de que todo aquello que tenga que pasar, esté por pasar y sea necesario que pase pasará, y pasará en su propio momento. La paciencia y la confianza están intrincadamente entrelazadas

Sentarme a meditar con mi maestro y sentir las cualidades de intemporalidad, lentitud y equilibrio que emanan de él me ha enseñado lentamente a tener paciencia y confiar. Sin prisas, sin agenda, nada excepto el momento presente. Esta cualidad tiene un profundo impacto cuando se le lleva al terreno de las relaciones y de la curación de nuestra codependencia.

En cierto modo, nuestro niño interior se mantiene ansioso y aterrado. Lo que cambia es que nuestro estado meditativo

vo se hace más fuerte y nuestra confianza más profunda. Ni siquiera se trata de confiar en alguien en particular, sino que desarrollamos un espacio de confianza en general. Yo tengo ese espacio en ciertos momentos, pero crece con la meditación y no hay nadie que pueda proporcionármelo, yo tengo que encontrarlo dentro. Es la búsqueda de un tesoro. Esa calma en el centro de nuestro ser que eclipsa todos nuestros traumas emocionales, miedos y dudas.

### **Creer desde el pánico a la meditación**

La meditación nos proporciona espacio interior para mantenernos con el miedo y el dolor dentro. La vida puede darnos golpes tremendos, pero en lugar de responder a la adversidad, la decepción, el rechazo y la pérdida con la actitud de ser un receptor impotente de la malicia de la vida y de las personas, podemos aceptarlo. Podemos dejar de ser víctimas. El dolor puede convertirnos en amargados, pero si lo vemos como una bendición que nos llevará más profundamente hacia el interior, entonces todo cobra sentido.

Si empezamos a tomarnos un tiempo para entrar dentro y sentir lo que hay allí, cultivamos la habilidad de escuchar. Nos hacemos más sensibles a nuestras propias necesidades y sentimientos, y también a los de los demás. Antes de desarrollar la conciencia meditativa, lo único que hay dentro es un niño aterrado encubierto por un «adulto» inconsciente que siempre está compensando para evitar sentir. La meditación convierte a este «adulto» en un auténtico adulto. La meditación nos permite abrazar a nuestro niño con una energía que le permite sentirse tomado en cuenta, cuidado y seguro.

La meditación no tiene por qué ser rigurosa, seria o agotadora. Es tan sólo una celebración de nuestra naturaleza. Cuanto más cultivamos ese espacio interior más se abre y, gradualmente, se convierte en algo que necesitamos y añoramos. Poco a poco la meditación, simplemente, parece convertirse en

algo que es parte de nuestra vida, dejando de ser sólo una práctica que realizamos durante «x» minutos al día y convirtiéndose en toda una forma de vida. La conciencia de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones se convierte en el centro de nuestra vida.

### **Meditación: Cultivar el testigo**

Te sugiero que esto te lo lea algún amigo o que lo leas tú lentamente en una grabadora y lo escuches luego.

Empieza por encontrar una postura cómoda para tu cuerpo.

Cierra los ojos y respira profundamente, inhalando y exhalando. Empieza a relajarte, a penetrar dentro; empieza a tranquilizarte, a relajarte. Si sientes sueño, recuérdate amablemente que debes mantenerte alerta y atento, alerta y consciente mientras te relajas y penetras en tu interior.

Ahora, permite que tu atención se centre en la respiración y empieza a observarla, notando cómo entra y deja tu cuerpo completamente fuera de control. Entra y sale completamente a su aire. Y observando la respiración, empieza a sentir cómo caes en su ritmo natural, entrando y saliendo con naturalidad. Momento a momento vuelves a respirar, entrando y saliendo, subiendo y bajando.

Observando cómo la respiración viene y va completamente por su cuenta, puedes empezar a soltarte, a soltar esa necesidad de control, soltar la idea de que debes dirigirlo todo constantemente, controlando, protegiendo. Soltándote. La respiración entra y sale del cuerpo sin que tú intervengas en absoluto. Entró en el cuerpo en el momento de tu nacimiento y dejará el cuerpo en el momento de tu muerte. Viene y va por su cuenta, gobernada por un poder mucho más formidable que tu voluntad.

La respiración puede llevarnos a un lugar donde podemos observar, sólo como testigos. Así, continúa hundiéndote en ese espacio interior profundo, un lugar donde puedes observar

sólo observar. Y desde ese profundo lugar interior, permite que tus juicios y opiniones desaparezcan. Simplemente conviértete en observador. Y siente la paz que obtienes al dejarte ir, al empezar a soltarte y convertirte en testigo. Sintiendo la paz que surge al convertirte en testigo. Observando detenidamente.

Y mientras te retiras y observas, también puedes observar tu mente haciendo girar sus pensamientos uno tras otro; observas la mente con todas sus complejidades, sus preocupaciones, sus inquietudes. Simplemente convirtiéndote en un testigo de la mente. Observando tus pensamientos, no es necesario hacer nada, simplemente presenciar. Y mientras la respiración te lleva al lugar del testigo puedes empezar a distanciarte del intenso drama de tu vida. Viéndolo, sintiéndolo, pero ahora sólo observándolo. Dándote cuenta de que tu vida se revela tal como debe hacerlo, no hace falta interferir, sólo observar. Y mientras vuelves a situarte como testigo, puedes sentir la serenidad de esa distancia, la relajación en el fondo de tu ser.

Sea lo que sea que te venga a la mente, sólo observa. Si te das cuenta de que estás juzgando de alguna manera, permítese observar incluso esos juicios. Estás observando simplemente la mente que juzga. Puedes distanciarte del alboroto y el ajetreo de tu vida, saliéndote de ese camino. Al volver a introducirte en tu testigo interior, puedes encontrar una inmensa fuerza para manejar los momentos difíciles, encontrando un lugar donde puedes simplemente respirar y observar sin tener que hacer nada.

Observas y te mantienes centrado. Centrado y sereno, permitiéndote manejar las situaciones manteniéndote en calma. Los pensamientos vienen, los sentimientos vienen y tú sólo los observas. Este lugar, el lugar de nuestro testigo interior, está dentro de todos nosotros y está esperando que lo descubramos. Tómame el tiempo para tranquilizarte y relajarte. Tómame el tiempo para desconectar del frenesí de actividad de la vida, de la compulsión de tus pensamientos. No te los tomes

tan seriamente, no te tomes nada tan seriamente. Tómame el tiempo para distanciarte y relajarte, tómame el tiempo para detener la incesante actividad y simplemente observa, dejando lo que sea que pase. Mantente en el momento, aquí y ahora. Sosiégate con cada respiración, en cada momento. Muy simplemente. Ahora deja que tu atención vuelva a la respiración. Observa cómo la respiración va y viene, observa cómo tu vientre sube y baja con cada respiración. Sube cuando inhalas, baja cuando exhalas. Lentamente vuelves al cuerpo, sientes el cuerpo. Muy lentamente, de forma gradual, regresas a tu cuerpo. Haces una respiración profunda y estás de vuelta, totalmente despierto y alerta.

### **Meditación: Regresar al vientre**

Cierra los ojos. Ponte cómodo, con los brazos y piernas relajados y confortables.

Ahora penetra en tu interior suavemente y empieza a relajarte en la respiración, observando la inhalación y la exhalación. A medida que te calmas con la respiración, siente cómo tu vientre sube y baja con suavidad. Sube con la inhalación, baja con la exhalación. Lenta y suavemente, inhalas, exhalas, sube y baja. Muy relajado, muy suavemente.

Con mucha suavidad y muy lentamente concéntrate en tu vientre, sintiéndolo, sintiendo cómo sube y baja, sintiendo tu respiración que entra y sale, sintiendo tu vientre.

Y al concentrarte en tu vientre, sintiéndolo, intenta hacer un espacio en él. Imagina que es como un gran cuenco muy espacioso, muy relajado. Le das espacio a todos los sentimientos, a todos los pensamientos, a todas las sensaciones que vengan con total aceptación. Sin juicios, sólo con aceptación.

Ahora visualiza ese gran cuenco en tu vientre, un lugar donde puedes meter todos los sentimientos. Ese cuenco es lo suficientemente grande para dar cabida a cualquier sentimiento que surja. Un lugar donde puedes guardar los sen-

timientos y observarlos. No importa lo fuertes que sean esos sentimientos, puedes guardarlos allí, en tu barriga. Dejándolos, sin juzgar.

Ahora visualiza la llama de una vela en el centro de tu vientre, que arde viva y regularmente. Imagínate que alrededor de esta llama puede haber huracanes de emociones, pensamientos, caos de todo tipo, pero nada puede afectar la llama. Continúa ardiendo igual de firme y brillante sin importar lo que suceda fuera. Nada la toca. Siente la intensidad de la llama, su regularidad.

Nuestro centro es como la llama de esta vela, nuestro observador es como la llama de esta vela, observa, siente, permite, pero se mantiene en calma y relajado. Sin juicios, sin necesidad de reaccionar, sin necesidad de asustarse, sólo observando, sintiendo, permitiendo. Centrado, relajado, en calma y sereno. Este lugar está dentro de todos nosotros, esperando ser encontrado, esperando ser descubierto.

Y ahora, respira profundamente y permítete volver muy suavemente. Regresa suavemente y abre los ojos.

## CAPÍTULO 15

### *El riesgo. Encender la fuerza vital*

**R**ECUERDO QUE UNA VEZ vi una película de Bill Murray y Richard Dreyfus que se titulaba *What about Bob*. Richard Dreyfus hace el papel de un psiquiatra que acaba de escribir un libro titulado *Baby Steps (Pasitos de bebé)* y que le da a su paciente, Bill Murray, para ayudarlo a superar sus miedos. Él nunca llega a leer el libro (o si lo hizo no se vio en la pantalla), pero sólo con llevarlo siempre encima ya tenía suficiente para darle valor.

El concepto de *baby steps* encaja perfectamente en el uso del riesgo para curar nuestro *shock* y vergüenza. Eso es todo lo que tenemos que hacer, dar pasos de bebé. El tamaño del paso que demos o el resultado no tienen ninguna importancia. Hasta el paso más pequeño hacia reconocer nuestro miedo produce energía, y la energía produce crecimiento y transformación, que es lo que nos interesa.

La energía para quitarse de encima el manto de vergüenza proviene de nuestra fuerza vital. La comprensión y la aceptación constituyen el polo pasivo; el riesgo es el polo activo de nuestro proceso de curación. Nos proporciona la energía que necesitamos para sanar encendiendo nuestra fuerza vital. Esta energía proviene del «hara», de nuestro centro. Si le permitimos que fluya hacia fuera, de forma natural, afirmará nuestra dignidad y nuestra creatividad. Nuestra vergüenza retiene

dentro esa fuerza vital, aprisionando la energía vital que fue encerrada durante la niñez. Tal como hemos visto, hemos hecho un trato inconsciente para limitar esa energía a cambio de amor y aprobación. Ahora, cada vez que queremos recuperar la nos movemos fuera de nuestra zona de comodidad y familiaridad para entrar en lo desconocido, tenemos que enfrentarnos a una tremenda culpa y miedo. Podemos continuar viviendo dentro de los límites definidos por nuestra vergüenza, miedo y culpabilidad, o podemos ponerlos a prueba aceptando riesgos.

### **El riesgo saca a relucir el miedo y la vergüenza**

Hay una forma muy fácil de saber si estamos arriesgando: si es así sentimos miedo. Cada nuevo paso que damos, lejos de lo conocido y familiar, saca a relucir nuestro miedo. Yo he buscado y provocado desafíos porque no quería ser manejado por mi miedo, pero al mismo tiempo he tenido que aprender a respetar, aceptar y validar ese miedo. Al arriesgar, tenemos que encontrar un equilibrio entre aventurarnos en lo nuevo y aceptar la parte nuestra que siente miedo.

El riesgo también trae a la superficie nuestra vergüenza, dudas e inseguridades, porque nuestro niño interior recuerda que en el pasado, cuando se atrevió a desafiar el status quo, provocó algún tipo de castigo, humillación, condena o privación de amor, y ése no es obstáculo pequeño que superar. El riesgo desencadenará algún profundo miedo primal y en la mente de nuestro niño esto puede ser aterrador.

Pero el precio de mantenerse en los miedos del niño es demasiado alto. Cada vez que he encontrado el valor para correr el riesgo y dejarme ir con mi energía vital, pasión y actividad, han empezado a desmoronarse todas mis convicciones negativas y las repercusiones nunca han sido lo que yo imaginaba que serían, siempre me han hecho moverme en la direc-

ción que mi ser quería llevarme de forma natural. Por supuesto, eso es siempre a posteriori. Cada nuevo obstáculo provoca el mismo dilema, pero tenemos que encontrar la forma de superarlo. Al correr incluso el más pequeño de los riesgos empujamos ya a curar esa herida, y no existe herida, por grande que sea, que no pueda curarse arriesgando. Así restablecemos nuestra confianza, nuestro valor y nuestra dignidad.

### **Las áreas de riesgo**

No existe una fórmula para saber lo que constituirá un riesgo. Para cada uno de nosotros las áreas de riesgo en un momento dado de nuestra vida son diferentes. El riesgo de una persona puede ser la adicción de otra, pero existen tres áreas donde arriesgarnos cambiará la calidad de nuestra vida.

1. Disposición a ser más vulnerables, a abrirnos, a investigar nuestros mecanismos defensivos y protectores, y a dejar al descubierto nuestras partes oscuras y nuestros secretos.
2. Disposición a vivir con un mayor nivel de honestidad, a cumplir nuestros compromisos y promesas y a compartir, incluso cuando sentimos miedo.
3. Deseo de estar vivo, de afirmar nuestra creatividad y pasar por los miedos, la vergüenza y las decepciones que inevitablemente surgen siempre que nos arriesgamos a mantenernos vivos y ser creativos.

En todas estas áreas lo que es importante no son los resultados, sino nuestra disposición para probar nuestros límites, porque así enviamos un mensaje a nuestra conciencia superior de que estamos preparados para entrar en un nivel nuevo de conocimiento. En todas estas áreas es normal sentir miedo.

Investiguemos un poco algunas de estas áreas de riesgo.

## 1. Arriesgarse a ser vulnerable

He escogido ésta para empezar porque generalmente el riesgo va asociado a lo masculino, pero ahora me doy cuenta de que, al menos para mí, el mayor riesgo está en ser vulnerable, en dejar a un lado mi control, mis protecciones y en sentir.

He hecho muchas cosas para probar mis límites, pero nada me ha provocado tanto miedo como darme el espacio para sentir mi indefensión, mi dependencia, mis anhelos y mis miedos al rechazo y al abandono. Puedo culpar, luchar, distraerme, comer golosinas, encontrar formas de mantenerme ocupado y ver películas, pero cuando soy lo suficientemente consciente como para verme a mí mismo comportándome de una de estas formas, se me hace más fácil sentir el miedo subyacente.

Parte del riesgo de ser vulnerable es que te pones en evidencia. Todos tenemos secretos que nos encierran dentro en aislamiento y autocondena. Como ha señalado Alice Miller, alrededor de nuestra vergüenza hay un muro de silencio. Para romper este muro de silencio tenemos que compartir, tenemos que hablar sobre lo que nos es imposible hablar. Puede que esto sea aterrador, pero cuando lo hacemos sentimos como si nuestra alma se liberara de un enorme peso. Además, la vergüenza nos ha cerrado el centro de la garganta, ha creado un bloqueo de energía en la garganta que nos impide expresarnos. Al aceptar el riesgo de abrirnos y quedarnos al descubierto, ayudamos a sanar esa herida.

A lo largo de mi vida, en ocasiones, me he atrevido a hacer proezas importantes con mucha valentía, pero abrirme y dejar al descubierto áreas de mi vergüenza siempre me ha parecido algo mucho más difícil. Primero, hasta no hace mucho tiempo simplemente no encajaba con mi imagen compartir mis debilidades o dejar al descubierto mi vulnerabilidad. Dado que por costumbre siempre me aislaba en el dolor, a menudo, simplemente, no sé ni cómo empezar a compartir. No encuentro las palabras. Pero enterrada en la profundidad de mi psi-

que herida —y sospecho que también en la de todo antidependiente— se encuentra la convicción de que si nos abrimos no encontraremos a nadie que nos acoja. Mi niño estaba escondido tan profundamente que ni siquiera sabía lo que era encontrar a alguien allí.

He tenido que aprender lentamente las herramientas para abrirme; ha sido un proceso lento pero gratificante. He descubierto que con algunas personas las palabras y los sentimientos acuden a mí simplemente. Hay algo en su receptividad, su presencia y su propia experiencia que me invita a abrirme y lo provoca. En otras situaciones no sólo encuentro difícil compartir, sino que ni siquiera puedo ponerme en contacto con los sentimientos. Darme cuenta de esto me ha ayudado a no juzgarme tanto a mí mismo cuando no puedo expresarme, y a esperar a encontrarme con esas personas con las que mi corazón puede abrirse con más facilidad.

Una cosa: tenemos que tener cuidado con nuestras expectativas. No existe nunca ninguna garantía de que cuando por fin nos abramos vayamos a encontrar a alguien que nos escuche y nos entienda por completo. Si tenemos esa expectativa entonces no estamos teniendo una apertura auténtica, y a esto muy a menudo le sigue un rechazo. Pero cuando el dolor del aislamiento se hace incluso más grande que el miedo a la humillación y el rechazo, salimos de nuestra cueva. Entonces decidimos abrirnos de todos modos. Cuando podemos empezar a abrirnos sin la carga de la expectativa, nos encontramos en el camino hacia encontrar la comprensión que tanto añoramos.

## 2. Arriesgarse a ser honesto

Cuando me arriesgo a ser honesto también me arriesgo a estar solo. Desde luego es más seguro mantenerte hipnotizado en la negación y vivir en falsa armonía. Entonces no tienes que correr el riesgo de que alguien te corte o se enfade conti-



go. Tampoco tienes que correr el riesgo de hacer cambios en tu vida que provoquen una tempestad y te hagan perder algo o a alguien. Pero cuando soy deshonesto no me gusta a mí mismo. En el pasado, como no sabía lo suficiente, me había acomodado a vivir en un nivel de deshonestidad, porque la deshonestidad era lo que siempre me había rodeado. Todas las situaciones sociales por las que pasé de niño estaban llenas de deshonestidad: gente criticando a espaldas de los demás y escondiendo el doble juego con una máscara de cortesía o educación. Se nos ha condicionado para no correr el riesgo de provocar nada desagradable o inarmónico. Era mejor fingir que crear una fricción.

Como resultado de este tipo de deshonestidad nuestra energía vital sufre. Aprender a ser honesto requiere un recondicionamiento radical sobre cómo comportarte con la gente. Para mí ha sido —y a menudo aún es— aterrador decirle algo a alguien que pueda encontrar resistencia, ira o rechazo en la otra persona. No me gustan ni la confrontación ni la ira, pero la alternativa es peor. El precio de no decir lo que necesito decir se ha hecho demasiado alto. Entonces creo resentimiento y me cierro, puedo sentir la fricción, me hago cauto y pierdo mi energía. Para todos los que estamos saliendo de la vergüenza y el *shock*, una de las cosas más difíciles es vivir y expresar nuestra verdad y enfrentarnos con alguien si nos ha herido.

Cuando hay deshonestidad entre amigos y amantes eso destruye la relación. A medida que crece la deshonestidad también crecen la distancia y el resentimiento. En las parejas, lo que primero sufre es el contacto sexual, porque es difícil mentir haciendo el amor. Eventualmente, a menos que las cosas se aclaren y se limpien, ya no tendremos ninguna relación, sino sólo un arreglo doloroso y árido. Se convierte en un asunto de prioridades. Siendo deshonestos podemos, por lo menos durante un tiempo, mantenernos a salvo. La honestidad, en cambio, es una amenaza.

Se trata siempre de un baile entre nuestro niño asustado que necesita estar a salvo y seguro y nuestro buscador libre que

desea la verdad. Tenemos que aprender a integrarlos y ser sensibles con ambos. Nuestra vergüenza nos ha enseñado a tolerar un nivel menor de honestidad porque estamos acostumbrados a tener una autoestima e integridad reducidas. Nuestro yo herido no cree que sobrevivirá viviendo honestamente. Pero cuando decidimos que no necesitamos continuar viviendo con esta imagen propia negativa y basada en la vergüenza, las cosas cambian.

### 3. Arriesgarse a estar vivo

Una noche, hace varios años, estaba escuchando hablar a mi maestro sobre la autenticidad y la viveza. Decía que en toda la eternidad nunca habrá otra persona igual a ti. Que lo único que tenemos que hacer es descubrir nuestra individualidad y vivirla con suavidad y amor. Yo pensé entonces: ¿cuántas personas se dan cuenta de esto y viven esta verdad en sus vidas? Todos tenemos en todo momento la posibilidad de elegir si estaremos presentes y vivos, pero nuestra vergüenza nos ha hecho trivializarnos a nosotros mismos y a nuestras vidas. A menudo minimizamos el gran valor de cada momento que tenemos para vivir, no reconocemos ni valoramos la contribución única y hermosa que tiene que hacer nuestra creatividad, y no valoramos tampoco la importancia de nuestras relaciones íntimas.

Nuestra energía ha sido reprimida. No sólo nos impidieron la expresión de nuestra autenticidad, el flujo de nuestros maravillosos, enérgicos y creativos impulsos sexuales, sino que también heredamos todos los miedos y represión de nuestros padres y de la cultura en la que nos criamos. Para superar esas fuerzas represoras tenemos que dar saltitos a nuestra energía. Es una lucha; pero si lo hacemos, cada vez parece hacerse más fácil.

Encontrar el valor y la confianza para decidirme a impartir seminarios significó para mí una intensa lucha. Siempre supe de alguna forma que eso es lo que quería hacer y lo que

hacía bien, pero no tenía confianza. Aun ahora, con cada nuevo seminario y cada nueva experiencia me enfrento a las voces de la vergüenza, pero las fuerzas creativas me acompañan y me ayudan a superarlo cada vez más.

Tenemos que pasar por pruebas de fuego para superar nuestras heridas de vergüenza y ser capaces de transmitir nuestra creatividad. Las convicciones negativas de que somos unos fracasados, de que no tenemos nada que valga la pena ofrecer, de que los demás son mucho mejores, y de que nunca conseguiremos tener éxito, pueden ser tan fuertes que fácilmente nos pueden invalidar.

Dentro de todos nosotros existe una poderosa energía creativa que reclama poder expresarse, y en el fondo no nos sentiremos satisfechos a menos que consigamos hacerlo. Seguramente antes de conectar con ella nos hará falta sanarnos un poco, y para expresarla tendremos que hacer acopio de mucho valor.

Lo mismo sucede en todos los aspectos de la energía vital. Si empezamos a investigar nuestra sexualidad más allá de lo que nos permite nuestro condicionamiento, nuestro juez interior puede empezar a lanzarnos rayos de miedo y culpabilidad. Si nos enfadamos, el espectro de un padre, madre, sacerdote o maestro castigadores puede aparecer en nuestra mente. Si empezamos a adentrarnos en nuestro poder, a menudo surge un mensaje profundo e inconsciente de que avanzar un poco más nos traerá graves y dañinas consecuencias. Si nos expansionamos con felicidad, si nos damos un gusto, si hacemos algo irresponsable puede que tengamos que hacer frente a la cólera del total de la cultura colectiva en la que nos criaron. Resumiendo, para pasar de nuestro falso y cómodo yo al ser auténtico, vital y vivo que siempre ha estado allí es muy aterrador. Los pequeños riesgos que podamos correr en este sentido empiezan a hacer trizas el poder de todas estas viejas programaciones.

No creo que mi vergüenza llegue a desaparecer nunca, pero por lo menos puedo distanciarme de ella y de esa forma consigo que ya no dirija mi vida.

## El riesgo de arriesgar

Cuando empezamos a trabajar con nosotros mismos, nuestra energía reprimida empieza a aflorar de forma natural. Exige expresión y exige que se la viva. Correr riesgos significa problemas, porque sacudimos la vida convencional y familiar a la que estábamos acostumbrados. En casos más extremos, el profundo trabajo interior empieza a exigir cambios más radicales en la vida. Esto podemos aceptarlo y movernos, o seguirlo reprimiendo.

Cuando decidimos arriesgarnos y aceptar lo que pueda suceder, aportamos un estallido de nueva vitalidad a nuestra vida. La vida nueva es mucho más rica, y la antigua ya la hemos dejado, pero eso no significa que vayamos a tener menos miedo, hace falta un enorme valor para arriesgarnos a movernos con nuestra energía. Significa hacer lo que tenemos que hacer, decir lo que necesitamos decir y aceptar de buen grado la viveza de nuestro cuerpo. Significa aceptar complacido y expresar la energía de todos nuestros centros: sexual, emocional, enérgico, creativo, dichoso y espiritual.

PARTE VI

---

RELACIONARNOS  
MÁS ALLÁ  
DEL MIEDO

## CAPÍTULO 16

---

### *El laberinto de las proyecciones*

**A**HORA ENTRAMOS en la última etapa de nuestro viaje: llevar la investigación de nuestros miedos al campo de las relaciones y encontrar formas de relacionarse más allá del miedo. Nuestras heridas fueron causadas por personas. Lamentablemente, ahora no podemos sanar nuestro miedo y nuestra desconfianza abrazando un árbol. Quien nos abusó no fue un árbol. Debemos reconstruir nuestra confianza con quien la dañó, con la gente.

Nuestras relaciones están dominadas por el miedo, y ese miedo lo encubrimos con proyecciones. Comprender las proyecciones es una parte esencial de nuestro viaje fuera del miedo y la codependencia. Cuando estamos haciendo una proyección con alguien, no somos nosotros mismos y no estamos en nuestro centro, le hemos entregado nuestro poder a esa persona. Para recuperar ese poder y para encontrar nuestro centro, tenemos que desenmarañar la proyección. Es como si la persona en la que estás proyectando tenga un trozo tuyo que debas reclamar a través de manejar esa proyección. Para hacerlo tenemos que identificar el miedo que hay detrás de cada proyección.

#### **Proyectamos nuestra necesidad de ser cuidados**

Nuestro niño herido es una máquina de proyectar. La base de la mayoría de estas proyecciones está en obtener los cuida-

dos que nunca tuvimos. Pueden surgir en muchísimas formas diferentes: exigiendo, idolatrando, complaciendo o rebelándose; todas éstas son reacciones para conseguir el cuidado que nuestro niño herido añora. Lo hacemos con la pareja, con los amigos y las figuras de autoridad, normalmente de forma inconsciente, y lo encubrimos con todas nuestras compensaciones. Después de todo, pensamos, somos adultos y no tenemos esos temas de inmadurez sin resolver. Pero precisamente son esas relaciones importantes las que pueden ayudarnos a entrar en contacto con todas las proyecciones inconscientes que hacemos y obligarnos a observarlas.

En el fondo existe un anhelo muy profundo de nuestro niño de ser tomado en cuenta: amado y apoyado y no controlado, ignorado o manipulado. Ese anhelo en sí no es el problema, el problema es cómo lo manejamos. Una de las paradojas y de las cosas buenas de la intimidad es que podemos conseguir los cuidados que necesitamos, pero sólo después de haber identificado nuestras proyecciones.

Ya sabemos que debido a las carencias de nuestra niñez tenemos expectativas. Para satisfacer estas expectativas retrocedemos inconscientemente al niño exigente, necesitado, que se apega o reacciona. En ese espacio de retroceso y expectativas proyectamos nuestra ansiedad y nuestro anhelo en alguien que cumple los requisitos. Nuestro niño hambriento proyecta en un amigo o en una pareja los padres que nunca tuvo. A esa persona no le gusta mucho esa situación y nos aleja.

Cuando estos mecanismos inconscientes están en funcionamiento, ambas partes de una relación se sienten fácilmente heridas y se baten en retirada, volviendo a su miedo y sus defensas. La confianza ha desaparecido y el amor no puede sobrevivir. Todos lo hacemos. ¿Cómo conseguir los cuidados que necesitamos tan desesperadamente y al mismo tiempo darnos a nosotros mismos y a la otra persona la libertad y el respeto que necesitamos todos con tanta desesperación? Tenemos que dar amor y darle a la otra persona el espacio que necesita.

Pero antes de que eso pueda suceder, tenemos que entender

con mayor claridad cómo la otra persona vuelve a abrir nuestras heridas del pasado que están sin sanar, provocando nuestras defensas, nuestros miedos, nuestro dolor y decepciones. Al hacernos conscientes de nuestras proyecciones, de hecho empezamos a cuidar de nuestro propio niño, porque empezamos a aceptar la responsabilidad de nuestras necesidades en lugar de esperar inconscientemente que otra persona se encargue de hacerlo. Investiguemos ahora algunas formas importantes en que proyectamos nuestra necesidad de recibir cuidados.

### Proyección núm. I: Repetir viejos patrones

Lo primero, para empezar, es simplemente comenzar a identificar nuestros patrones repetitivos en una relación. Freud descubrió hace tiempo que tenemos un impulso que nos obliga a reconstruir, en relaciones posteriores importantes, los patrones de afinidad de nuestras primeras relaciones, especialmente las que tuvimos con nuestros padres. Él le llamó a esto «la compulsión de repetición». Vamos a reproducir todas nuestras relaciones dominantes de la niñez, porque necesitamos acabar lo que quedó inacabado en esas situaciones. Necesitamos dominar nuestras lecciones inacabadas.

Esto resulta más obvio en una relación amorosa en la que de alguna manera estamos acabando lo que quedó sin sanar con uno o ambos padres, especialmente con el del sexo opuesto. Atraeremos personas que, por uno u otro motivo, reabren las heridas que sufrimos en aquella relación. La herida consiste, básicamente, en alguna forma de cuidado incompleto o inadecuado. Este fenómeno también se produce con las figuras de autoridad. ¿Por qué? Pues porque deseamos obtener de ellas el apoyo y la guía que nunca conseguimos de niños; pero, por el contrario, lo que a menudo atraemos es más control y presión. Entonces, o nos rebelamos o nos desmoronamos.

Yo aprendí algo de mis antiguos patrones con las mujeres, intentando comprender y sentir lo más profundamente que

me fue posible mi relación con mi madre. En mi trabajo primal conseguí ver que estaba fundido con mi madre y, debido a eso, también lo estuve en todas mis relaciones posteriores con las mujeres. He sentido miedo —o mejor dicho, me he sentido aterrado— de fundirme o separarme. Mi madre, sin saberlo y con su mejor intención, era asfixiante. Siempre hacía lo que sabía hacer mejor: hacer de mamá. Inteligente, intuitiva, fuerte, y habitualmente convencida de que tenía razón, era sin duda una fuerza poderosa. Desde entonces yo siempre me he estado escapando, una y otra vez, de una mujer tras otra.

Recuerdo un pequeño incidente cuando yo tenía veintidós años. Iba a hacer una excursión a pie al monte Sinaí como parte de un circuito guiado al desierto del Sinaí. Mis padres vivían entonces en Israel, que acababa de ocupar el desierto del Sinaí. Ella me sugirió que llevara calzado deportivo. Yo llevé sandalias. Todo el tiempo, subiendo la montaña, me arrepentí de no haber llevado ese calzado. Una vez más, mi madre había tenido razón. Pero se trataba de una elección bien simple, o destrozarme los pies o sentirme castrado. Elegí los pies destrozados.

Naturalmente, mis novias siempre han sido mujeres de carácter fuerte, inteligentes y potencialmente apabullantes. Durante cierto tiempo, simplemente reaccionaba a las demostraciones de poder con *shock* o rebeldía, o con una extraña mezcla de ambos, y en cada oportunidad que tenía las culpaba. Nunca se me ocurrió que era yo el que estaba creando esas experiencias para aprender algo, cuando estaba simplemente reabriendo mi herida de castración.

Al participar en y dirigir talleres masculinos, he descubierto que todos los hombres —de una forma u otra— tenemos que trabajar intensamente la relación con nuestra madre y con la madre universal, y una de las cosas agradables de trabajar con otros hombres es descubrir que no estás solo. Todo hombre tiene su propia herida de castración particular de su madre, y la recrea en sus relaciones íntimas con las mujeres.

La mayoría de los hombres que he conocido se sienten aterrados, a un nivel profundo e inconsciente, de abrirse a una

mujer y encuentran todo tipo de formas de evitarlo. Puede que nos desmoronemos, nos retraigamos o nos volvamos abusivos, pero todas éstas son variaciones de la misma herida. Porque hay una parte nuestra que desea desesperadamente una madre, y hacerse vulnerable a una mujer es invitar a la castración, y eso es aterrador. Éste es uno de los enigmas zen aplicable a todos los hombres. Para evitar el miedo haremos cualquier cosa que nos dé la ilusión de tener el poder y el control. Para ser capaces de abrirnos profundamente a una mujer tenemos que encontrar nuestra auténtica fuerza y poder, tanto la fuerza de estar comprometidos con el crecimiento y la meditación como la fuerza de ser vulnerables.

Las mujeres también reconstruyen su historia de abuso con el padre, y a menudo se sienten atraídas y relacionadas con hombres que tienen la tendencia, abierta o encubierta, de tratarlas de forma similar a como las trataban sus padres. A menudo puede ser a través de revivir el dolor de su persecución, y de tener que sufrir repetidamente el abuso sin poder hacer nada. También pueden convertirse en una cuidadora sumisa, o pueden adoptar el papel de una tirana, vengándose de una padre pasivo, no disponible e inútil.

### **Sanando nuestra vergüenza podemos detener los patrones destructivos**

Una vez identificados los patrones, la siguiente pregunta es: ¿Cómo evitar que vuelvan a repetirse? Ésta es la pregunta que surge, más que ninguna otra, en nuestro trabajo.

Los patrones destructivos provienen de nuestra herida de vergüenza.

Una manera de evitar su repetición es investigando la relación con nuestro padre del sexo opuesto de la forma más energética, íntima e intensiva posible. Sin conciencia ni comprensión, nuestros patrones siguen siendo abusivos o masoquistas, pero si comprendemos por qué lo hacemos, y conec-

tamos de forma enérgica con la vergüenza interior, podemos transformar ese patrón en lugar de perpetuar nuestro sufrimiento. Tenemos lecciones que aprender y las relaciones, sin duda, son una de las formas de aprenderlas.

Hasta que hemos aprendido, sea cual fuere la lección que debamos aprender, no nos queda más remedio que seguir repitiendo esos patrones. Tenemos que aprender esas lecciones no sólo intelectualmente, sino también energéticamente, sintiendo la vergüenza y el *shock*. Por mucho que nos «machaquemos» a nosotros mismos por no encontrar algo que parezca más armonioso, fluido y menos conflictivo, lo estamos haciendo bien, exactamente como deseamos y *necesitamos* hacerlo. Nuestra conciencia superior sabe que estamos aquí para crecer y creará esas situaciones que nos muevan a ello.

## Proyección núm. 2: Hacer una división entre el padre bueno y el padre malo

La historia de la proyección se hace más complicada. No sólo determina a quién atraemos, sino también dirige la forma en que nos relacionamos una vez establecida la relación. Desde la perspectiva de nuestro niño herido vemos en la otra persona una de dos cosas: un padre bueno o un padre malo. Nuestro niño herido desea y necesita sentirse amado y apoyado. Cuando esto lo obtiene de la otra persona, él ve un padre bueno y cariñoso; cuando no lo obtiene, ve un padre malo que lo rechaza.

Para mí, una buena madre es cálida, amorosa y mimosa, intuitivamente comprensiva y alguien que te apoya. Ella considera la meditación y su sendero espiritual lo más importante en su vida, pero también es capaz de estar presente para mí por completo (no siempre, pero a menudo). Ella siente y comparte sus sentimientos conmigo, también es capaz de darme mucho espacio y tiempo para estar solo y es abnegada y comprometida conmigo. Cuando no me muestra estas cualidades se convierte en una mala madre. Cuando la mamá buena está

presente yo soy feliz. Cuando está la mamá mala, me siento enfadado, deprimido y de mal humor.

Evidentemente nadie puede suplir la carencia de buenos padres de nuestro niño herido, pero eso no impide que lo intentemos. Nuestro adulto racional puede saber que eso no es posible, pero nuestro niño no, así que cuando nuestro niño herido no tiene buenos padres reacciona haciendo rabietas, pucheros, aislándose, llorando, etc. Y esta reacción puede ser desencadenada simplemente por un malentendido, un comentario, la desviación de la energía de nuestra pareja a alguna otra cosa, la cosa más nimia que nos haga sentir que no nos aman. Entonces, el padre bueno se ha convertido en el padre que rechaza; el sol se ha escondido tras las nubes. Y es posible que ni siquiera sepamos que estamos haciendo todo eso o por qué lo hacemos; a nuestro niño no le importa ni comprende la complejidad, y tampoco está conectado con las necesidades de la pareja. La otra persona, al sentir esa proyección, naturalmente no siente que tenga mucho espacio, pero a su manera está haciendo exactamente lo mismo. ¿Y puede entonces sorprendernos que acabe nuestra luna de miel?

Por mis conocimientos de psiquiatría yo creía que este tipo de «desdoblamiento», como se le llama, era algo común en gente con trastornos graves de personalidad y graves traumas infantiles. Imaginaos mi sorpresa cuando me descubrí a mí mismo haciéndolo también. No una vez, sino todo el tiempo, y no sólo con mi pareja, sino también con mis amigos íntimos. En un momento me siento en armonía total y al siguiente me siento abandonado y traicionado. Tal como John Bradshaw describe en *Crear amor*, cuando retrocedemos a ese espacio del niño herido oímos y vemos cosas que no fueron dichas o que no están sucediendo, y no oímos ni vemos cosas que se están diciendo o que están sucediendo. Estamos perdidos en nuestra película de dolor y desde nuestra perspectiva no podemos experimentar la realidad.

Hace unos años yo me encontraba trabajando con una mujer que era para mí una combinación de terapeuta, mentor y

la figura de una madre. Ella ejercía, y aún ejerce, una poderosa influencia en mi vida, pero en un momento dado sentí que ella descuidaba mi seguimiento y empecé a sentir que ya no me prestaba atención ni me apoyaba. También empecé a sentir que algunos de sus asuntos personales afectaban negativamente su trabajo conmigo. Me sentí abandonado, y a causa del dolor y enfado que eso provocó en mí reaccioné expulsándola de mi vida y siendo muy crítico con ella.

Ahora, al pasar el tiempo, veo la situación de forma muy diferente. A los ojos de mi niño interior herido ella había pasado de ser una buena madre a ser una mala madre. Ahora me doy cuenta de que ya era hora de que yo rompiera lazos y me moviera solo, pero la separación fue muy dolorosa. En lugar de sentir mi dolor, lo que hice fue culparla a ella, y la puse en mi proyección de mala madre.

He descubierto que este tipo de proyección, este tipo de desdoblamientos, son bastante universales. Lo bueno es cuando podemos darnos cuenta de ellos y separándonos un poco ser conscientes de nuestro niño herido y ver lo que le está haciendo sentirse abandonado.

### **Proyección núm. 3: Rebelarse**

La cosa se complica más. Nuestro niño herido no sólo busca un padre perfecto, y cuando encuentra un posible candidato no hace más que juzgarlo y considerarlo un buen o mal padre, sino que además también quiere rebelarse contra ese padre. Quiere poner presión a su amor. Es una manera de probarlo, de comprobar si realmente le ama, si es capaz de soportarle cuando no es bueno, agradable y dócil. Fijar ciertos límites con firmeza y amor es una faceta importantísima de un buen padre, y muchos de nosotros esa faceta nunca la vimos, así que la anhelamos. Queremos descubrir si alguien nos ama lo suficiente como para controlarnos, porque rebelarnos cuando éramos niños tenía un precio demasiado alto.

Ahora, algunas veces hacemos en nuestras relaciones el papel del niño bueno y obediente, adaptándonos y transigiendo para conseguir el amor de nuestra pareja (de nuestro padre/madre). Luego nos hartamos de este papel y nos convertimos en un niño rebelde y voluntarioso. Cuando creemos que ya hemos conseguido ese amor, entonces nos sentimos seguros para probarlo y hacer el papel de rebelde que antes no nos atrevimos a hacer.

Esta situación surge con las parejas, amigos y, especialmente, con figuras de autoridad. Uno de los motivos por los que creamos figuras de autoridad en nuestras vidas es para rebelarnos contra ellas: rebelarnos contra las normas que fijan, las restricciones que nos imponen y los consejos que nos dan. Buscamos una guía y una estructura y luego nos rebelamos contra ellas. Buscamos el apoyo y la aprobación de las figuras de autoridad y luego les culpamos por no ser perfectos en su orientación.

Aunque la persona en la cual proyectamos sea o no como nuestro padre o madre, en la mente de nuestro niño estamos seguros de que sí lo es. En las situaciones en las que yo proyecto en figuras de autoridad, puedo sentir dentro de mí los sentimientos conflictivos. Una parte de mí desea someterse y estar abierto a que le enseñen y le guíen, y otra parte de mí está siempre en guardia para evitar ser controlado o refrenado. Es una herida profunda. En el mismo instante que siento que mi energía está siendo restringida injustamente, me espanto. Ahora ya menos, pero sigue pasándome. Aprender a recuperar mi poder confiando en mí mismo ha sido un proceso continuo. Cuanto más confío en mí mismo, más capaz soy de retener mi poder. Sigo estando abierto y dispuesto a ser guiado, pero me entrego menos porque me pertenezco más.

### **Proyección núm. 4: El patrón de establecer vínculos afectivos**

A menudo, en una relación larga nos quedamos atascados en nuestros roles. Esto es lo que Hal Stone ha llamado «pa-



tronos de vínculos» en su libro *Embracing Each-Other*. Hay diferentes tipos de patrones de vínculos, pero el más común es el que existe entre un padre y su hijo. En estos papeles, nos perdemos en la proyección. Tal como he dicho, en el papel del niño vemos a la pareja como el padre/madre que a menudo se parece mucho a nuestros padres. En el papel del padre/madre, a menudo asumimos las características de uno o ambos padres y nos comportamos con nuestra pareja como nuestros padres se comportaban con nosotros cuando éramos niños. Ésta es también la forma en que reaccionamos con nuestro propio niño interior.

La mayoría de las relaciones establecen vínculos. Esto es natural, porque cuando ha acabado la luna de miel nuestros miedos e inseguridades no resueltos nos hacen neuróticamente dependientes el uno del otro, pero lo bueno de estos vínculos es que nos pueden hacer conscientes de nuestros problemas no resueltos. Todo aquello que se encuentre inacabado o no trabajado surgirá en nuestras relaciones en la forma de estos patrones de vínculos, pero al mismo tiempo un patrón de vínculos que no esté identificado ni trabajado significa la muerte para el amor y la energía de cualquier relación.

La paradoja es que, a menudo, a menos que establezcamos estos vínculos no podemos movernos a través de todo aquello que necesitamos movernos. *Tenemos que establecer esos vínculos porque ello hará aflorar a la superficie el dolor y las carencias*. Además, provisionalmente, el tipo de seguridad que te proporcionan esos vínculos puede ser exactamente lo que necesita nuestro niño herido. Supongo que todos hemos establecido estos vínculos en algún momento, y como las necesidades de nuestro niño herido son tan grandes y están tan escondidas, en la mayoría de las relaciones largas se establecen estos vínculos.

Pero esto crea problemas y tenemos que ser conscientes de ello. La seguridad destruye la energía y a menudo lo primero que sufre con ello es la sexualidad. Padres e hijos no hacen buenos amantes.

El padre resiente el hecho de que él o ella parece ser el único que da en la relación; el hijo resiente el hecho de sentirse dependiente y ser tratado con condescendencia. Antes o después, seguramente uno de los dos se rebelará.

Uno de ellos, inevitablemente, romperá los vínculos, porque en el fondo una situación con vínculos creados no es auténtica y no está viva. El padre se esconde tras su papel para sentirse más en control y para satisfacer su propia imagen. No desea mostrar ante sí mismo ni ante los demás que se encuentra demasiado herido y necesitado. Sencillamente está demasiado asustado para admitir que él también necesita que le cuiden y encubre su vulnerabilidad adoptando el papel de padre.

El hijo se esconde en su papel de hijo y no desea crecer y ser responsable de su propia vida. En el momento mismo en que uno de los dos se da cuenta de la situación, se moverá de alguna forma para romper el patrón buscando otra pareja, marchándose o creando conflictos.

### La danza texana de los cuatro pasos

En las relaciones íntimas los vínculos se hacen muy aparentes en lo que yo llamo la danza texana de los cuatro pasos. En nuestras relaciones, todos alternamos entre cuatro papeles: dos de padres y dos de hijos.

Cuando actuamos como padres adoptamos el papel, ya sea del padre controlador/cuidador o el del padre que rechaza y fija límites; cuando actuamos como hijos, podemos adoptar el papel del niño necesitado y obediente o el del niño rebelde y conflictivo.

No hay nada malo ni neurótico inherente a estos papeles; en realidad, expresan aspectos muy auténticos de nosotros mismos, pero cuando los desempeñamos de forma inconsciente pueden degenerar, y de hecho fácilmente degeneran, en formas de controlarse y abusarse mutuamente.

## Los dos papeles de padre

Vamos a comenzar por nuestro padre controlador/cuidador. El lado oscuro de nuestro padre cuidador es el control. Todos somos auténticamente cariñosos y preocupados, pero también hacemos uso de esa posición para tener poder sobre la persona a la que estamos cuidando. En nombre del amor hacemos a la otra persona dependiente de nosotros y nos entusiasma el poder y la satisfacción que eso le proporciona a nuestro ego. Adoptamos este comportamiento de forma natural, pues hemos aprendido las tácticas de control de nuestros propios padres en las mismas formas en que nosotros fuimos controlados. Esto puede ser muy sutil, porque la línea que separa la preocupación y el control es muy fina.

Pero el receptor de esta energía, eventualmente, se sentirá enfadado y resentido porque siente el control. Se siente falta de poder y tratado como un niño.

Toda persona que adopta el papel de padre controlador/cuidador, eventualmente, también se cansa de desempeñarlo. Después de todo, él o ella también tiene un niño interior necesitado, y esas carencias no serán resueltas mientras se encuentre desempeñando el papel del padre que siempre da.

Lo que pasa entonces es que nos trasladamos del papel del padre cuidador al del padre que rechaza. Ya estamos hartos, nos sentimos agotados y mosqueados, así que rechazamos, y al hacerlo podemos estar muy resentidos.

Tal como en el caso del padre cuidador, el padre que rechaza también tiene su lado positivo. Todos los niños necesitan que se les pongan límites a sus exigencias. De niños reclamamos estos límites, pero a menudo nuestros padres no estaban lo suficientemente centrados en su papel de padres como para fijarlos. Se sentían culpables porque dudaban del amor que nos estaban dando, a menudo con razón, y nos compensaban cediendo. Ahora, ya de adultos, nosotros hacemos lo mismo. Cuando nos hacemos conscientes del papel del padre que rechaza, esto se convierte en una forma centrada de *esta-*

*blecer límites.* Si nos sentimos cómodos estableciendo límites sin culpabilidad, podemos hacerlo de forma centrada y de corazón en lugar de hacerlo de forma abusiva y con dureza.

## Los dos papeles de hijo

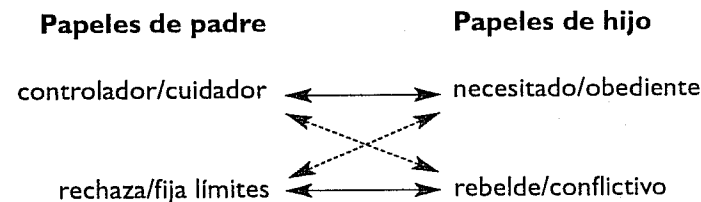
En el papel de hijo, como estamos tan desesperados por conseguir amor, atención y aprobación, podemos volver fácilmente a caer en el niño asustado que se apega y se mantiene obediente para no hacer enfadar al padre. Haremos cualquier cosa para mantener la armonía, para evitar que la otra persona se enfade o nos rechace. Es humillante, pero lo hacemos porque la primera prioridad de nuestro niño es obtener amor.

Pero cuando finalmente sentimos algo de fuerza, reaccionamos y nos rebelamos. No queremos desempeñar siempre el papel del niño obediente y necesitado que transige siempre con su dignidad y su propio respeto a cambio de amor. Yo me he observado a mí mismo haciendo esos papeles y, aun siendo consciente de que los hago, a menudo me siento impotente. Por mucho que me disguste ser obediente y necesitado, reaccionar y rebelarme no me devuelve mi poder. Sea cual fuere el papel, sigo estando en el papel de un niño.

Una vez más, como en el caso de los roles de padre, los dos papeles de niño también tienen cualidades auténticas y naturales. Nuestra parte obediente y necesitada también revela

---

### LA DANZA TEXANA DE LOS CUATRO PASOS



una suave receptividad y vulnerabilidad. Nuestra reacción puede abrirnos a una rebeldía profunda de nuestra naturaleza que está viva y es sana. Refleja una independencia de espíritu que no quiere aceptar nada sin la experiencia personal y una parte nuestra que arriesgará cualquier cosa por la verdad.

En nuestras relaciones, especialmente con la pareja, todo el tiempo nos movemos de uno a otro entre estos cuatro papeles. A menudo lo hacemos sin la más mínima conciencia de lo que está sucediendo. Es nuestra relación neurótica «normal».

Éste es un ejemplo: dos amigos míos llevan juntos cinco años. Él es rico, cálido y un excelente cuidador. Ella es atractiva, joven, luchadora desde el punto de vista económico y temerosa de enfrentarse sola al mundo. Ella interpreta el papel de buena chica y él el de padre cariñoso (con condiciones, por supuesto). Durante un tiempo ambos ven sus necesidades satisfechas. Ella también hace el papel de madre cuidadora para el niño de él y así mantiene equilibrada la balanza, pero entonces ella se aburre y se harta. Sus necesidades de cuidado están siendo satisfechas, pero no así las de independencia y libertad. Tampoco están siendo satisfechas las de él, pero a éste le cuesta más atreverse a amenazar su status quo, así que ella se convierte en una niña rebelde y empieza a salir con otros hombres. Él reacciona convirtiéndose en el padre que rechaza y le corta el suministro de amor y dinero. Ella se asusta y vuelve a ser la niña buena. Cuando él siente que ella ha vuelto, se pone enfermo. Entonces ella se vuelve una buena madre hasta que se cansa y se convierte en madre que rechaza. Y así continúan.

En la mayoría de mis relaciones he preferido adoptar los papeles de padre mientras mis parejas quedaban relegadas al papel de niñas. Por lo menos eso era lo que parecía a simple vista. Como cuidador, caía en la conocida trampa de intentar ser un buen padre y malentendía el amor intentando darle a mi pareja todo lo que deseara o necesitara. Pero negaba mis propias necesidades y esto muy pronto creaba resentimiento en mí. Entonces reaccionaba fuertemente, la rechazaba y me volvía crítico. Ha sido sólo muy recientemente que he podido

empezar a darme cuenta de cuán controlador era yo en mi papel de padre cuidador.

Mis papeles de niño también estaban siempre allí, pero más escondidos. En el fondo tenía miedo de explorar mi libertad por miedo a ser castigado. O era un buen niño que hacía lo que sus padres querían o reaccionaba y me rebelaba tomando espacio para hacer lo que yo quería. Debido a que siempre tuve tanto miedo de las repercusiones, cuando tomaba mi «libertad» ésta no era limpia ni centrada, sino sólo una representación.

En toda relación íntima hay espacio para cuidarse mutuamente, para desempeñar estos cuatro papeles sin crear conflicto ni provocar un desastre. Ésta es una de las formas en que nos entregamos y ayudamos mutuamente para sanar nuestras heridas, pero tenemos que hacer la danza texana de los cuatro pasos abiertamente, al descubierto, o ésta destruirá nuestro amor.

Nuestras relaciones amorosas (y las de amistad íntima) dejan de ser situaciones de padre-hijo, son situaciones de amigo a amigo. Con conciencia, podemos turnarnos para hacer de padre del otro y para dejar al descubierto y compartir nuestro niño con el otro. Cuando llevamos la conciencia a estos papeles, nuestra parte de padre se preocupa de forma natural o establece límites de una forma suave y centrada. Por parte del niño también podemos expresar y honrar nuestra vulnerabilidad, rebeldía y alegría igualmente de manera suave y centrada, haciéndolo de forma que podamos unirnos aún más.

### Proyección núm. 5: Vengarse

Ahora llegamos al caballero oscuro (y siniestro) del juego de las proyecciones: el lugar que tenemos dentro donde esperamos para vengarnos. Alguien dijo en alguna ocasión que el 90 por 100 de las relaciones consistía en la venganza. Yo creo que eso es un poco exagerado, pero no mucho. La cantidad de

energía que llevamos dentro en forma de resentimiento e ira inexpresada de nuestra niñez es enorme y a menudo no somos conscientes de ello hasta que no surge en nuestras relaciones. Debido a que de niños reprimimos la ira por ser humillados, abusados y traicionados, vamos caminando por allí de forma inconsciente..., ¡con un paquete de misiles Tomahawk dentro que esperan a ser lanzados!

Nuestra pareja, o cualquiera que ponga al descubierto esa herida, se convierte en el blanco de toda esa energía reprimida. Recientemente, en una sesión individual, un hombre me explicó que no era capaz de estar cerca de una mujer. La más mínima cosa le hacía enfadar y reaccionaba vehementemente ante la más ligera crítica. Investigando más profundamente, descubrimos que su madre había sido muy despótica, y a causa de su condicionamiento católico represor le había avergonzado profundamente en su sexualidad.

De niños sufrimos un *shock* demasiado profundo: se nos privó en extremo de nuestro poder y transigimos demasiado para poder expresar, o ni siquiera sentir, ninguno de estos sentimientos. En nuestras relaciones actuales, normalmente hace falta cierto tiempo para que estas proyecciones salgan a la superficie, pero antes o después acaban haciéndolo. Entonces, la otra persona se convierte en una compleja mezcla de nuestro padre/madre interiorizados y la persona real. La pareja se nos confunde con aquellos que nos causaron las heridas en el pasado.

Pero, por fin, tenemos una oportunidad para vengarnos. Toda esa ira interior empieza a salir en formas que pueden ser mortales: en abuso verbal o físico, en burlas, sarcasmo, condescendencia, imposiciones, marginaciones, comparaciones o engaños con otros amantes, haciendo que nuestra pareja se sienta incompetente sexualmente, etc.

Podemos trabajar para sanar nuestra energía de venganza sólo si somos conscientes de que se encuentra allí. Yo he descubierto que una de las mejores formas de tener acceso a mi ira reprimida es investigando las formas directas e indirectas en

que sale al exterior. Mi patrón, cuando me he sentido herido, es retirarme en *shock*. Luego me tomo la venganza: castigo principalmente cortando y ocultando mi energía o haciendo comentarios ruines y sarcásticos. ¡Puf! A menudo ni siquiera soy consciente de que lo hago. Pero a fuerza de trabajar con ello, cada vez puedo sentir más la energía de la venganza. Está muy profunda, pero cuando se desencadena parece casi interminable. Sin embargo, una vez que consigo expresar la energía, todo cambia.

Todos tenemos nuestra propia forma de expresar la venganza y de filtrar todos nuestros resentimientos reprimidos por agravios pasados. Recientemente, tuve una sesión con una pareja en que la mujer se quejaba de que se sentía rebajada por las bromas de su novio. Él era totalmente inconsciente de que la estuviera maltratando de forma alguna y pensaba que sus bromas eran todas graciosas. Para él fue una total sorpresa que a ella le molestaran.

En otra ocasión, un hombre con el que trabajaba se sentía absolutamente receloso de cualquier mujer que intentara controlarle, dominarle o sobreprotegerle. Él se daba cuenta de que el vínculo con su madre era extremadamente fuerte y a un nivel profundo sentía entre ellos la fusión de límites. Su madre era de carácter fuerte y controlador y, en lugar de alentar su independencia, lo mantenía sutilmente atado a ella.

Él no sentía el espacio suficiente para desarrollar la confianza en sí mismo o para cometer sus propios errores. Ahora se siente atraído por mujeres que también tienen un carácter fuerte y son potencialmente controladoras. En cuanto siente la manipulación y el control se desmorona y entra en *shock*. Cuando se recupera del *shock*, lo cual le cuesta cada vez menos a medida que trabaja sus sentimientos internos, empieza a reconectar más con su ira interior y reacciona impetuosa e irracionalmente incluso a la menor sospecha de control o manipulación. Algunas veces es capaz de distinguir entre la pareja y la madre, pero a menudo, especialmente cuando se han reabierto las heridas, no puede hacerlo.

## Proyección núm. 6: Proyectar en los demás partes nuestras no vividas

Hay otra parte importante en la historia de las proyecciones, otra forma de comprender la complejidad de nuestras proyecciones. También proyectamos en otras personas, y especialmente en nuestras parejas, partes de nosotros que se encuentran dentro y que no hemos vivido. Hal Stone en su libro le llama a esto «nuestros yos desconocidos».

Esta proyección tiene el potencial de ser o bien una fuente intensa de crecimiento, o bien de problemas, dependiendo del grado de conocimiento y comprensión con que la abordemos. Nuestro yo consciente es sólo una pequeña parte de nuestra conciencia. Una de las formas más importantes de descubrir partes nuestras que están escondidas es por medio de atraer parejas y amigos que se encuentran viviendo esos aspectos.

Cuando yo estaba en el instituto, me «enamoré» (sería más acertado decir que quedé fascinado) de una chica que estaba en el curso anterior al mío. Ella era todo lo que yo no era: desenfrenada, loca e impredecible. Yo estaba centrado en los estudios, los deportes y en entrar en la liga universitaria Ivy. Eso a ella no le importaba en absoluto. Ella estaba interesada en el teatro y en el arte, y no se regía por la conformidad o por la aprobación convencional. Por el contrario, se rebelaba contra todos estos condicionamientos. Esa rebelión, junto con su viveza y su belleza, me conquistaron y me fascinaron. Me dediqué a perseguirla durante casi dos años sin mucho éxito, y mi corazón se consumía. Sentía que cada canción de amor que oía se refería a mí. Años después, de nuevo me enamoré locamente de otra artista desenfrenada y loca. La proyección de esas partes de mí mismo que no había vivido seguía funcionando. Mis condicionamientos habían sacado la parte de mí altamente responsable, ordenada y disciplinada sacrificando mi parte de locura.

Nos sentimos atraídos y al mismo tiempo repelidos por las partes de nosotros mismos que vemos reflejadas en los demás.

Esto es lo que hace que alguien nos guste o nos disguste. Nos sentimos atraídos porque deseamos redescubrir nuestras partes no vividas y repelidos porque nuestros condicionamientos nos han enseñado a rechazar esas partes. Yo me daba cuenta de esa división siempre que estaba con alguien que yo sentía era mucho más desenfrenado, espontáneo y libre de lo que yo sabía que era yo. Una parte de mí se sentía totalmente atraído a esa energía y la otra la juzgaba como irresponsable. La desenfrenada contra la responsable.

Un amigo mío tiene una relación con una mujer muy emocional, a veces incluso histérica. Ella está mucha más en contacto con sus sentimientos que él, pero también usa sus emociones para manipularle, igual que hizo su madre. Él responde evitando sus sentimientos y cortándola cada vez que ella se pone emocional. Naturalmente esto la hace enfurecer y él no se da cuenta que ella lleva la proyección de la naturaleza emocional de él.

Él ve los sentimientos como formas de manipularle, de niño a través de su madre y, ahora, a través de su novia. Pero escondiendo la cabeza como el avestruz no conseguirá sanar su herida. Desde que estamos trabajando juntos ha empezado a redescubrir su propia naturaleza emocional, recuperando para sí esa proyección. A medida que descubre su propia manera de sentir y expresar las emociones, es menos susceptible de ser manipulado a través de ellas.

He comprobado que hasta que yo fui capaz de conectar con mi niño vulnerable, siempre juzgaba a los demás por su vulnerabilidad, considerándola una debilidad. En mi primera relación larga, no pude darme cuenta de que las emociones, depresiones y miedos de mi pareja eran el espejo de mi propio niño interior con el cual yo no estaba conectado. Yo la juzgaba por ser tan «pesada», por tener un humor tan cambiante y por estar tan fijada en los sentimientos. Ella fue, de hecho, mi primera maestra en el corazón, pero entonces yo no lo sabía. A través de los años he explorado mi interior femenino y me ha sorprendido lo increíblemente tímido e inseguro que es.

Nunca me di cuenta de cuán sensible era y lo escondido que lo tenía. Había juzgado y encubierto tanto esa parte mía con un macho dedicado a presionar y a lograr sus objetivos que no le había dado el espacio para salir.

Desde entonces he comprobado lo devaluada que estaba la feminidad en mi familia y también todos los valores femeninos, como la receptividad, intuición, irracionalidad y especialmente los sentimientos y la expresión de las emociones. A partir de entonces me he comunicado mucho más con mi parte femenina. Me encuentro con ella en los momentos en que estoy tranquilo y meditando, o cuando escucho a mi maestro espiritual, y la reconozco en mi pareja. También me he dado cuenta de que el trabajo más importante para redescubrir mi masculinidad ha resultado de aprender de nuevo a apreciar mi feminidad.

Todas las relaciones importantes que he tenido han reflejado partes de mí con las cuales no estaba en contacto, pero rara vez he tenido la comprensión suficiente de la proyección para darme cuenta de lo que estaba haciendo.

Dado que gran parte de nuestro niño interior está enterrado en el inconsciente, es difícil ver cómo la mayoría de las personas con quienes nos relacionamos íntimamente llevan un niño dentro que es muy parecido al nuestro. La otra persona, al ser nuestro espejo, nos da una oportunidad para darnos cuenta de las necesidades, ansias y miedos; también de la fuerza, la locura y la sensibilidad de nuestro niño interior que hemos enterrado bajo nuestra protección. *Lo que rechazamos o admiramos de ellos es lo que rechazamos y reprimimos en nosotros mismos.* La comprensión de esta proyección se convierte en una manera de poder reclamar esas partes perdidas de nosotros mismos. Sin esa comprensión, normalmente todo se convierte en una pesadilla de culpas y conflictos.

En nuestras proyecciones a menudo representamos una constante guerra interior entre nuestra mente atemorizada y nuestra mente libre. Juzgamos a los demás por la libertad que nos gustaría tener y que no tenemos por miedo. Me aver-

güenza admitir que muchísimos de mis juicios a los demás están basados en esta proyección. Cuando me pierdo en uno de esos juicios, tengo que hacerme regresar a mí mismo, recordarme que estoy haciendo una proyección y echarle una mirada a lo que sea que en ese momento estoy reprimiendo. En lugar de seguir en los papeles que me son familiares y seguros, y atacar a los demás por aquello con lo que mi mente estrecha es incapaz de relacionarse, puedo empezar a usar a la otra persona para expandirme.

### **Aprender a distinguir entre el desencadenante y la fuente original**

Nuestras proyecciones encubren gran parte del miedo que llevamos dentro a no conseguir lo que necesitamos. La persona que es objeto de nuestra proyección normalmente desencadena nuestros miedos (y expectativas) de ser traicionados, controlados, malentendidos, abusados o abandonados. Recuerda simplemente la última vez que te sentiste herido por alguien. ¿No es cierto que esa persona te provocó esos miedos de la misma forma que te ha sucedido muchas veces antes en tu vida? Nuestras relaciones son situaciones con una carga importante. Llevamos muchas más cosas a ellas de lo que pueda parecer. ¿Por qué? Porque estamos buscando el padre/madre perfecto y nos decepcionamos una y otra vez. Pero normalmente no somos conscientes de la intensidad de los sentimientos que hemos reprimido hasta que se ha reabierto la herida.

*Una proyección es la reconstrucción de una situación del pasado. Gran parte de nuestra curación se produce cuando empezamos a ser capaces de distinguir el desencadenante de la fuente principal.* Cuando una persona reabre una de nuestras heridas nos parece, sin lugar a dudas, que es ella la que nos está causando el dolor. Esa persona es el problema, no los padres, o hermanos, o el maestro, o el compañero de clase que nos hirió hace tantos años. A

menudo se provoca nuestra proyección porque esa persona que está ahora en nuestra vida comparte algunas de las características que tenía quien nos hirió originalmente.

Nuestra reacción al estímulo está fuera de proporción. Todas nuestras relaciones las comenzamos estando ya muy sensibles a que se nos trate como nos trataron cuando éramos niños. Puedo observar en mí mismo que en cuanto me siento controlado reacciono. No soy capaz de ver la realidad, sino que veo a cada persona que alguna vez ha intentado controlarme. Mi carga emocional se alimenta con la idea formada por experiencias de mi niñez de que en realidad nadie me comprende.

El asunto es conseguir no perderse en la proyección. Tal vez sí que nos están controlando, abusando o abandonando, o tal vez sólo lo imaginamos. Tal vez sea un poco de ambas cosas, pero la otra persona se siente atrapada en nuestra proyección, siente que no ves en ella quien realmente es, se enfada y se aparta de ti.

Por supuesto, en este juego no hay víctimas inocentes; para jugar siempre hacen falta dos, así que estamos atrapados en proyecciones mutuas, ya sea con parejas, amigos o figuras de autoridad. Ellas también tienen su parte en esto, pero cuando ambas personas en una relación pueden identificar los patrones y comenzar a hacerse responsables de su propia parte en el drama, se produce la curación.

Entonces podemos comenzar a ser responsables de los sentimientos en lugar de culpar a la otra persona por la ira o el dolor que estamos sintiendo.

### **Debemos continuar investigando nuestra negación**

Cuando algo está bloqueando nuestro corazón, a menudo lo que estorba es una proyección inconsciente por una o ambas partes que no se ha revelado y de la que no se ha hablado. Con frecuencia nuestra ira, dolor y sentimientos de traición

con los demás provienen de nuestros deseos y necesidades, muchos de los cuales han sido negados y reprimidos. Mantenemos inconsciente nuestra proyección porque no queremos admitir y aceptar cuán necesitado realmente está nuestro niño interior. Esta necesidad va contra lo que pensamos es aceptable, agradable o espiritual.

Carla, por ejemplo, tiene la proyección inconsciente en su pareja de que él proveerá y se ocupará de ella. Esta actitud es contraria a su idea consciente de cómo quiere ella que sea su relación con un hombre: independiente y autosuficiente; pero su niña interior no se encontraba por allí cuando ella se hizo esa idea, su niña desea que alguien cuide de ella. Si la enfrentáramos con su deseo de que la cuiden ella lo negaría, pero cuando sus parejas se quedan cortas en su expectativa de que la traten como a una princesa ella se enfada mucho.

Tras el trabajo necesario para hacer conscientes estas proyecciones, ha dejado al descubierto el dolor que lleva dentro por no haber tenido un padre que le diera la comodidad y la seguridad que necesitó en la niñez. El permitirse a sí misma sentir el dolor le ha ayudado a reaccionar de forma diferente cuando no se cumplen sus expectativas en sus relaciones actuales. En lugar de echarle la culpa a su pareja, siente y comparte el dolor que ha sido causado.

Stephen imparte seminarios y es un hombre muy cualificado y carismático, pero es incapaz de ver que bajo esta imagen hay un niño solitario y desesperadamente necesitado, anhelante de amor. Él continúa escondiendo estas necesidades detrás de su éxito como terapeuta de grupo, y pasando de un breve romance al siguiente. Es incapaz, simplemente, de ver lo que está negando. *Para entrar en contacto con esas necesidades debería penetrar bajo esa imagen y entrar en su niño interior herido.*

Para penetrar en nuestra negación y llegar a aceptar nuestras necesidades, sirve de ayuda preguntarnos qué es lo que realmente estamos buscando. ¿Cómo es nuestro padre/madre perfecto? A continuación, os expongo varias preguntas que pueden ayudar:

1. ¿Cómo sabemos cuándo nos sentimos seguros, amados, tomados en cuenta y apoyados?
2. ¿Cuándo sentimos que la otra persona nos lleva en su corazón y que hay espacio para nosotros? Y ¿cómo se siente cuando nosotros hacemos lo mismo con la otra persona?

Charles vino buscando ayuda porque su novia, con la que llevaba dos años, le había dejado. Ella se quejaba de que él no estaba lo suficientemente abierto y que ya estaba cansada de intentar conectar con él. Cinco años atrás él había estado muy enamorado de otra mujer que le dejó por otro hombre, así que decidió que nunca más volvería a estar tan necesitado; se retiró con su música y se recuperó lentamente, pero la herida aún se encontraba allí y él aún tenía demasiado miedo a abrirse. Estaba seguro de que si le demostraba a su nueva novia cuán necesitado estaba, ella sin duda le rechazaría tal como había hecho la otra.

Nuestras necesidades no desaparecen aunque finjamos ser fuertes. Si podemos abrazar a nuestro niño necesitado, empezando a sentir y aceptar la ansiedad, el miedo y el dolor de dentro, volvemos de nuevo a ser nosotros mismos y, a cambio, obtenemos el amor de los demás.

### De la proyección a la totalidad

Todos proyectamos. Si de ello crecemos, o si nos hundimos más en la miseria y en el drama, tiene mucho que ver con el grado de comprensión de lo que estamos haciendo. Podemos quedarnos fosilizados en patrones de proyección o podemos usar la proyección para aprender continuamente más sobre nosotros mismos.

La proyección puede ser un territorio fértil para la auto-exploración y el crecimiento o fuente de conflictos y estancamiento.

Mi maestro dijo una vez que sólo cuando comprendemos nuestras proyecciones nuestras relaciones pueden llegar a convertirse en el compartir de nuestro silencio. ¡Eso parece tan lejano! Pero, por otra parte, ¿quién sabe? Ahora mismo lo único que podemos hacer es desarrollar, con compasión, más y más comprensión respecto a ellas.

### Ejercicio 1: Identificar patrones repetitivos

Tómate tiempo para investigar tus relaciones más importantes, empezando por tus correspondencias amorosas. Tal vez las siguientes preguntas te puedan ayudar. Puede que quieras ir apuntando tus respuestas.

1. Cuando repasas tus relaciones, la que tienes actualmente (si es que la tienes) y las del pasado, ¿observas que en todas ellas te han tratado de forma parecida?
2. ¿De qué forma has permitido que te abusaran, maltrataran o malentendieran?
3. ¿De qué forma has transigido?
4. ¿De qué manera has sido tú el abusivo y existe un patrón habitual en ti también en esto?
5. ¿Tus parejas han tenido siempre la misma reacción una, y otra, y otra vez? ¿Y reaccionas tú de la misma manera cada vez?
6. ¿Existe un patrón en la forma en que te proteges a ti mismo?
7. ¿Cuáles son las ideas negativas sobre abrirse a alguien y sobre el amor que se reafirman en ti una y otra vez?

Continuando con el ejercicio, explora las relaciones más importantes que tengas actualmente: tus amigos íntimos, la relación con tu jefe y con tus hijos. ¿Notas alguna similitud entre estas relaciones y las que tuviste durante tu niñez? Por ejemplo:



1. Con los amigos íntimos, ¿hay algo que te recuerde la relación que hayas tenido con algún hermano?
2. Con figuras de autoridad, ¿hay algo que te recuerde la relación que tuviste con tu padre o con algún hermano?
3. Con tus hijos, ¿ves alguna similitud entre la forma en que tú te comportas con ellos y la forma en que tus padres se comportaban contigo?

Observa los parecidos y escríbelos. Tal vez sin darte cuenta has creado esas relaciones en tu vida para poder completar algo. A menudo aquellas que son las más difíciles y de las cuáles nos gustaría poder librarnos son, de hecho, de las que más tenemos que aprender. Tómate un momento para repasar cada una de esas relaciones para ver si puedes distinguir cuáles son esas lecciones.

### **Ejercicio 2: Descubrir tu padre/madre interiorizado**

Siéntate delante de dos cojines, uno a la derecha y otro a la izquierda. Uno de los cojines representará a tu padre interiorizado y el otro a tu niño vulnerable... Siéntate en el cojín del padre frente al del niño y comienza a hablarle. Luego, pasa al cojín del niño y responde. Continúa pasando de un lado al otro, permitiendo que el espacio se haga más profundo, fijándote en lo que surge. ¿Qué le dice el padre al niño? ¿Cuál es la energía que pone en el niño? ¿Cómo responde el niño? ¿Y qué le pasa a la energía del niño?

### **Ejercicio 3: Identificar partes de ti mismo no vividas**

En un trozo de papel escribe una lista con:

1. Las características de la gente que te gusta más.
2. Las características de la gente que te disgusta más.

Cuando te rodeas de gente que tiene las primeras características, probablemente te hagan sentir cómodo, cuidado y amado. Algunas de esas pueden ser cualidades que tú tienes pero que no vives tanto como te gustaría.

Cuando atraes a gente que tiene las segundas características, ello te da la oportunidad de ver partes de ti mismo que no quieres observar. Ahora,

1. Haz una lista de lo que te atrae de tus parejas.
2. Haz una lista de las cualidades que encuentras en tus parejas.

Compara estas dos listas. Esos puntos que son comunes puede que sean partes no vividas de ti mismo que encuentras atractivas; aquellos que encuentres sólo en la segunda lista y no en la primera pueden ser partes inexploradas de ti mismo y que tú juzgas.

## CAPÍTULO 17

### *Respeto y límites*

#### PARTE I

#### Respetarte a ti mismo

**A**BRIRSE PROVOCA MIEDO. Uno de los peores miedos, y uno de los que sin duda todos hemos experimentado, es que cuando nos abramos nos invadirán, abusarán o se aprovecharán de alguna forma de nosotros. Deseamos abrirnos pero no queremos que nos hagan daño. Si nos mantenemos en nuestro mundo aislado, protegido y cerrado, por lo menos podemos intentar que no nos hieran, pero eso ya ha dejado de funcionar, especialmente a estas alturas de nuestro viaje. Por tanto, ¿qué podemos hacer? He descubierto que este tema abre la puerta a un aspecto muy importante del trabajo con nosotros mismos.

Cuando salimos del aislamiento y nos damos cuenta de que aprender a relacionarnos es parte de nuestra curación, una de las tareas que tenemos es aprender a respetar, a respetarnos a nosotros mismos y a los demás. Esto es difícil a causa de nuestros deseos conflictivos que nos hacen atropellarnos mutuamente. ¿Cómo podemos crearnos un mundo en el que podamos satisfacer nuestras necesidades y respetar al mismo tiempo las de nuestras personas más cercanas? Creo que ésta es una de las principales lecciones que todos debemos aprender, una y otra vez.

## Los dos lados de la exigencia

El tema del respeto provoca dos energías diferentes dentro de nosotros. Una funciona con el sentimiento de que a menos que consigas hacerte con lo que quieres, nunca lo conseguirás. La otra, en *shock* profundo, no tiene ni la habilidad ni la confianza para decir no y cree que todos se aprovechan siempre de ti.

Una dice: «¡No me reprimas, quiero mover mi energía!», y «¡Quiero lo que quiero y lo quiero ahora!» La otra dice: «Por favor, no me dejes. Te daré lo que quieras.» Luego se resiente y siente que «No es seguro confiar en nadie».

La primera lleva el convencimiento de que todos intentan suprimir nuestra energía y sujetarnos. La segunda cree que nadie respeta nuestro espacio ni nuestra integridad.

Puede no parecernos que llevamos estas dos voces en el interior, porque es posible que una de ellas la hayamos suprimido, pero sí que las llevamos. No obstante, en un momento dado nos podemos estar identificando con una de ellas y nuestra pareja o amigo con la otra. Son dos heridas sin sanar que exigen ser trabajadas. Sospecho que también nos traen lecciones kármicas con las que tenemos que trabajar: una para aprender a respetar las necesidades de los demás y, la otra, para aprender a respetar las propias.

No nos respetamos los unos a los otros. ¿Por qué? Porque nuestras necesidades de supervivencia nos ciegan. Si todos viviéramos nuestra naturaleza búdica, si viviéramos vidas totalmente conscientes, podríamos existir en el mundo en un estado de apertura, vulnerabilidad y perfecta inocencia. Lamentablemente el mundo no es así, por lo menos no de momento. Nuestro convencimiento de que para sobrevivir tenemos que cuidarnos y protegernos a nosotros mismos nos hace ser a menudo bastante insensibles los unos a los otros. Invadimos mutuamente nuestros espacios. En la infancia no se respetaron nuestros límites, así que naturalmente nosotros también perdimos la habilidad para respetarlos, los nuestros

o los de cualquier otra persona, y esto puede ser algo completamente inconsciente.

He aquí un ejemplo: no hace mucho tiempo un amigo se llevó prestado mi equipo estéreo portátil sin pedírmelo. Yo llegué a casa y me di cuenta de que no estaba. Ni una nota ni nada; no podía entender lo que había pasado. Naturalmente, pensé que lo había perdido o que alguien lo había robado. Unos cuantos días después, mi amigo me dijo: «¡Oh!, a propósito, cogí prestado tu estéreo por unos días; te lo devolveré mañana, ¿vale?» Contento por haber descubierto dónde estaba, y como soy tan «buena persona», le respondí «¡Oh!, claro, ningún problema.» Inmediatamente me dije a mí mismo que no debía ser tan quisquilloso, ni molestarme porque alguien se llevara algo mío prestado, especialmente tratándose de un amigo íntimo como él; pero por dentro no me sentía del todo contento y cuando volví a ver a mi amigo la vez siguiente, me sentí distanciado de él.

Tomemos ambas partes de esta representación, ya sea el que es invadido o el que invade. Necesitamos aprender cómo establecer nuestros límites, *de manera firme y con dignidad*, y necesitamos aprender cómo ser sensibles con el espacio y las necesidades del otro, *siendo al mismo tiempo sensibles con los nuestros*. Investiguemos ahora estas dos áreas.

## La curación del plexo solar

Cuando aprendemos a amarnos a nosotros mismos y nos sentimos dignos de honrar nuestra valía, ganamos en respeto propio. Cuando redescubrimos nuestra valía, honramos nuestros límites de forma natural y encontramos la habilidad y el valor para proteger nuestro propio espacio. Antes de eso oscilamos entre la víctima y el tirano. La víctima emite una energía que invita a la vergüenza, el tirano avergüenza para evitar sentir su propia vergüenza.

Antes de haber hecho trabajo de codependencia yo no tenía una comprensión precisa de los límites, ni de los míos ni

de los de ninguna otra persona. Permitía que me invadieran sin comprender lo que estaba sucediendo y, a la vez, yo invadía el espacio de los demás sin mucha sensibilidad. ¡Y yo que pensaba que era una persona buena y generosa! Por supuesto, no era capaz de explicar los resentimientos o los sentimientos de humillación que llevaba dentro.

Desde el punto de vista de la víctima, rara vez me daba cuenta de que estaba siendo invadido. En esos momentos en los que sí me sentía incómodo por lo que alguien había hecho o dicho, le quitaba importancia y fingía que realmente no me importaba, o negaba mi dolor dándole una explicación intelectual. Cualesquiera de esas cosas era más fácil que tener que confrontar a la persona. Puedo escucharme diciendo: «¡Oh!, no tiene tanta importancia», o «Supongo que tengo que aprender a ser más generoso y a perdonar más», u «¡Oh!, eso lo hicieron sin querer».

Tras nuestra incapacidad para establecer límites está el miedo a perder el amor de esa persona, miedo a que nos deje o se enfade con nosotros, a que nos dé un corte o invalide lo que decimos. La voz dice, más o menos: «Si digo lo que siento, o si me impongo, me castigarán, invalidarán, cortarán, violarán, agredirán, abusarán o se enfurecerán.» Por culpa de la vergüenza perdimos contacto con nuestros propios sentimientos y espacio. Nuestra necesidad de amor y aprobación era tan desesperada que encogimos nuestras necesidades tomando cada vez menos espacio. Al no vivir nuestra energía estamos invitando a la invasión. Cuando se produce, entonces no nos damos cuenta y continuamos reforzando nuestra programación interna de que nuestros límites no son lo suficientemente importantes para que nadie los respete. Al niño herido, el autorrespeto le parece una prioridad mucho menos importante que el amor. El amor y las atenciones son un asunto de vida o muerte y el autorrespeto es un lujo.

Pero para nuestro ser el respeto propio es como nuestra propia sangre. Desde mi yo avergonzado, funciono automáticamente desde un espacio de miedo y culpa, y no quiero cau-

sar ningún problema ni arriesgarme a tener ninguna respuesta negativa. Una vez, en un taller masculino con Robert Bly, él mencionó la importancia de decir por dentro: «¡Espera un momento!», cuando sucediera algo que no te pareciera correcto. Eso me encantó, pero me doy cuenta de que mi obsesión por agradar o retirarme cuando me siento herido es tan fuerte, que hace falta algo más que tan sólo decir «Espera un momento» para cambiar el patrón. Pero sólo con darme el espacio para sentir y comprobar lo que pasa ya he conseguido que cambien mucho las cosas. En mi proceso para reclamar mi autorrespeto, he observado que he tenido que dar ciertos pasos específicos. Se trata de estados que se superponen mucho, pero aun así he notado una clara evolución entre cada uno y el siguiente.

### **Fase I: Darnos cuenta de cuándo nos invaden y volver a dar validez a nuestros límites**

En aquellas situaciones que me producían miedo debido a mi estado de *shock*, a mi temor a la violencia o la confrontación, a la ira o a la falta de armonía, me retraía y me volvía complaciente. Cuando empecé a trabajar con mi *shock* y mi vergüenza, empecé a darme cuenta con precisión de cómo me sentía justo después de haber sido invadido. Hasta entonces podía haber disfrutado de una buena conexión con alguien, pero después me sentía fatal. Entonces tenía que volver atrás hasta encontrar el momento de mi complacencia; era demasiado adicto a la armonía como para haberme dado cuenta en ese momento.

Culpamos a los demás por avergonzarnos, pero no es un problema de la otra persona. Es nuestra lección aprender a tener autorrespeto. Recuerdo tantas veces antes, en mi vida, en que me he sentido avergonzado y no he sido capaz de decir nada. Debido a mi miedo y necesidad de aprobación, emitía una vibración que invitaba a la humillación y a la falta de res-

peto. Al darme cuenta de que era yo el que lo provocaba con mi mensaje sin palabras, empecé a penetrar en mi propia vergüenza.

El primer paso fue aprender a darme cuenta cuándo había permitido yo que alguien me avergonzara. Para eso hacía falta reconocer y validar el espacio de vergüenza y *shock*, sintiéndolo en el cuerpo y sintiendo lo que hacía con mi energía; cómo me hacía sentir por dentro, y cómo me hacía sentirme a mí mismo. En pocas palabras, *necesitaba aprender a reconocer el ataque*.

Para poder darme cuenta de cuándo me sentía avergonzado o atacado, primero hacía falta aprender a saber cuáles eran los límites. Para mí fue una sorpresa darme cuenta de que cosas tales como no escuchar cuando alguien te habla, no cumplir con los acuerdos, hacer esperar a alguien, no pagar nuestras deudas sin que tengan que recordárnoslo, o llevarse algo de alguien sin pedirlo, eran todas invasiones de los límites.

Si cuando éramos niños tuvimos poco espacio físico propio, podemos sentirnos constantemente encerrados o simplemente amoldarnos a negarnos a nosotros mismos. Si de niños sufrimos abuso sexual de cualquier tipo, reaprender y validar nuestros límites sexuales es una tarea monumental. Si sufrimos abuso emocional y se nos enseñó a sentirnos culpables por los sentimientos de otra persona, o se nos dijo siempre lo que debíamos sentir o pensar, nos sentiremos continuamente culpables cuando intentemos imponernos.

Para redescubrir y respetar mis límites he tenido que pasar por un proceso continuo de regresar a mí mismo y confiar en mi barriga, pues ella sabe cuándo siente que algo no está bien.

## Fase 2: Sentir y trabajar con el fuego

Si nuestra habilidad para sentir y expresar la ira está reprimida, también se nos ha desconectado de nuestra fuerza y eso provoca que nos desmoronemos y hundamos en la humillación. Después de recuperarme del *shock*, la ira que estaba es-

condida debajo comenzó a surgir. En esta fase del proceso de autorrespeto estamos aprendiendo a sentir y expresar nuestra ira sin perdernos en la culpa o la reacción.

## Conectar con la carga

Aprender a decir no y devolvernos el respeto propio significa reconectarse con la ira que nuestro niño lleva dentro por toda la humillación y las invasiones que ha sufrido. A pesar de cualquier estrategia de supervivencia que podamos desarrollar para manejar el asalto a nuestra integridad, nuestro niño interior no ha olvidado ni un solo insulto. ¿Adónde va todo ese resentimiento? Pues va hacia dentro, se queda enterrado bajo la culpa y el miedo, y luego se va filtrando hacia fuera en múltiples formas indirectas: siendo pasivo, agresivo, malhumorado, malintencionado, quejumbroso, sarcástico y violento. Crearemos situaciones que harán que se despierte la ira, y luego, una vez provocada, depende de nosotros lo creativos que podamos ser al trabajar con ella.

En un acontecimiento reciente de mi vida observé cómo tenía lugar este proceso. Me encontraba trabajando en una escuela de terapias junto con un amigo. Él era el director y yo era uno de los principales terapeutas. Nos respetábamos mucho mutuamente pero nuestra forma de trabajar con la gente era diferente. Yo estaba más orientado hacia la psicología y el enfoque de él era más esotérico. En cierto momento envió una persona a uno de mis talleres, aparentemente como ayudante, pero de hecho tenía la misión escondida de crear una presentación más uniforme del trabajo de la escuela. Al principio, me alegré de la posibilidad de crecimiento que ello podía significar, pero muy pronto me di cuenta de que la persona que me había enviado no comprendía mi forma de trabajar y que se encontraba allí para influenciarme más que para ayudarme. Me sentí absolutamente violado, y se lo dije a mi amigo. Él se disculpó y admitió inmediatamente su falta de claridad.

Superficialmente todo parecía estar bien y resuelto, pero para mí no estaba resuelto, porque el incidente abrió una gran herida que llevaba dentro.

Yo guardaba rencor y resentimiento. Al pasar el tiempo empecé a darme cuenta de que eso había tocado la profunda herida que llevaba dentro por no sentirme tomado en cuenta ni respetado, y la ira reprimida que había llevado durante años por ocasiones parecidas en las que no me había validado a mí mismo ni a mi creatividad. Estaba enfadado conmigo mismo por todas las veces en que no me había respetado ni respaldado a mí mismo y estaba furioso con los que sentía que no me tomaban en cuenta ni me respetaban.

Este tipo de desencadenantes se dan también en todas nuestras relaciones y especialmente en nuestras relaciones amorosas. Si las parejas no se pelean de vez en cuando puedes estar seguro de que están reprimiendo algo. Estamos seguros de pulsarnos mutuamente los botones que reabren nuestros espacios de dolor. Podemos mantener la armonía justo hasta el momento en que el dolor de nuestras heridas del pasado empiezan a salir a la superficie. Gracias a Dios sucede así, pues sin esa combustión creo que al final todos nos moriríamos de aburrimiento.

### Trabajar con la carga

Nuestras relaciones provocan nuestra ira porque necesitamos sacar esa energía de su represión y reclamarla. Pero ¿cómo podemos manejar ese fuego una vez ha sido provocado? Para curar nuestro plexo solar del colapso necesitamos sentir ese sentimiento natural de decir ¡NO! siempre que alguien esté violando nuestros límites. Pero ¿cómo hacer eso sin que nuestra relación degenera en la culpa y el abuso como sucede tan a menudo?

Tenemos que reavivar la carga. Tenemos que trabajar para volver a entrar en contacto con la ira que habíamos reprimi-

do. Lo ideal sería crear un espacio seguro y contenido para dejarle salir. Para reconectar con la energía no importa si le gritamos a alguien o a un cojín, pero —por lo menos, según mi experiencia— cuando en realidad se desencadena, la ira sale fuera y, probablemente, necesitemos pasar por un período en el que reaccionamos y expresamos la ira hacia la persona que la ha provocado. Sé que eso es lo que hacía yo. Si me detenía a pensar en cuál era la forma «correcta» de trabajar mi ira, ésta volvía a quedar reprimida. Reaccionar parece haberme ayudado a sentirla.

Sin embargo, no sanamos nuestra vergüenza ni ganamos en autorrespeto reaccionando ni gritándole a quienes desencadenan nuestra ira. Sanamos volviendo a nosotros mismos, pasando del estado de reaccionar cuando sentimos que alguien se está aprovechando de nosotros a simplemente sentir y confiar en nosotros mismos. Pasando de estar a la defensiva a estar centrados. En el primer caso, estamos básicamente alimentando una adicción a reaccionar y enfadarnos y encontrar motivos para mantenernos protegidos. En el segundo, nos sentimos lo suficientemente cómodos con nosotros mismos como para saber lo que está bien para nosotros, y ya no necesitamos más la protección.

Hace poco tuve una sesión con una pareja que acababa de hacer unos talleres y estaban buscando la manera de resolver sus conflictos. No tenían problemas para expresarse mutuamente su ira, pero a los dos les era difícil confiar suficientemente en el otro para mostrarse sus heridas. Durante la sesión trabajamos en encontrar la manera de que cada uno de ellos pudiera quitarse sus pinturas de guerra y sentir la vulnerabilidad que había debajo. En el origen de nuestra ira casi siempre hay una profunda percepción del motivo de la misma y grandes dosis de vulnerabilidad y pena.

En otras situaciones sucede lo contrario: correr el riesgo de expresarse mutuamente la ira les hace crecer a ambos.

Dos amigos míos llevan juntos cuatro años, pero ambos, debido a sus condicionamientos, se sentían aterrados de ex-

presar o recibir esa ira. La ira y el resentimiento fueron creciendo como suele suceder con las parejas que llevan juntos cierto tiempo. En lugar de sacar esos resentimientos directamente, se vengaban indirectamente de muchas formas el uno del otro. Rechazaban el contacto sexual, se mostraban malhumorados y maliciosos, se quejaban el uno del otro con los amigos, pero no lo hacían entre ellos, etc. Cuando encontraron el valor para expresar sus enfados y resentimientos directamente, su relación mejoró considerablemente.

Para los que hemos reprimido nuestra ira a causa del miedo y el colapso, expresarla directamente se convierte en un remedio de *shock*. Cuando éramos niños, si expresábamos ira nos encontrábamos con el rechazo y el castigo. Ahora podemos aprender a expresarla y ver que no sólo podemos aguantar el ataque sin morir, sino que además es posible que la otra persona, después de todo, siga estando allí. La gente siente a menudo que cuando ha recuperado su capacidad para enfadarse, al mismo tiempo ha sanado su herida de vergüenza. Eso no significa que hemos recuperado todo nuestro poder, pero nos estamos acercando. Ello nos da la fuerza para defendernos a nosotros mismos y el poder para proteger nuestra vulnerabilidad.

Cuando yo era niño, mi hermano se metía conmigo. Esa experiencia me dejó una herida por la cual yo esperaba que todos se burlaran de mí y se reabría con amigos que provocaban la proyección de mi hermano mayor. Un amigo con el que yo tenía esta proyección, me imitaba cuando yo decía cosas que él consideraba ridículas. La primera vez no le dije nada, me encontraba en estado de *shock*, pero al mantenerme con los sentimientos me di cuenta de que bajo mi *shock* estaba furioso, había un volcán de furia conectada con todas las veces que de niño se habían burlado de mí y yo no había reaccionado. Cuando volvió a suceder, trabajé con la ira yo solo y fui capaz de expresarle mis sentimientos a mi amigo. Él se disculpó y se sintió agradecido de que yo lo hubiera enfrentado, porque así pudo darse cuenta de que ésa era la manera en que él había tratado a su hermano menor cuando era niño.

### Estado 3: Fijar un límite con firmeza o vulnerabilidad

Al final del proceso de curación de nuestro plexo solar y del redescubrimiento de nuestro valor y respeto propios, llegamos a un punto donde somos capaces de ser firmes, centrados y poderosos, de una forma no contaminada con las proyecciones, y podemos ser vulnerables en lugar de reaccionar. La firmeza y la vulnerabilidad son dos ingredientes diferentes para fijar límites desde ese espacio sano, y ambos son apropiados en diferentes situaciones. Vamos a echarles una mirada.

#### 1. Respuesta centrada

Responder desde un espacio centrado es el resultado natural de saber claramente lo que deseamos, lo que necesitamos y lo que sentimos. El propósito es no herir, rebajar, atacar, culpar o castigar a la otra persona, sino llevar más conciencia a una situación y responder desde un espacio que proviene directamente de nuestra integridad y respeto propio. Cuando me encuentro conectado con esta firmeza, la energía está localizada en mi vientre. Puede que sienta ira o no, pero la ira no nubla mi claridad.

Las oportunidades para aprender esa firmeza centrada se nos presentan siempre con amigos, parejas, conocidos y compañeros de trabajo. Para mí estas situaciones han constituido una prueba continua para afirmar mi dignidad y respeto propio, no permitiéndome dejar pasar las cosas, minimizarlas o negar su importancia.

#### 2. Fijar un límite con vulnerabilidad

En nuestras relaciones más íntimas, a menudo nos hacemos vulnerables cuando nos sentimos invadidos o cuando se nos

falta el respeto. Hay momentos, muchos momentos, cuando uno o ambos nos encontramos perdidos en nuestro niño herido, siendo entonces exigentes, manipuladores, retraídos o vengativos y no podemos salir de nuestro papel. En ese momento no hay espacio ni conciencia para ver o sentir y darnos cuenta de lo que estamos haciendo.

La recuperación más profunda del poder y el respeto propio no tienen lugar hasta que podemos sentir la herida que hay bajo la ira y podemos expresarla. Hasta entonces, siempre hay una tensión dentro y es posible que estemos basando nuestro poder en ser capaces de decir no. Pero este tipo de fuerza aún está basada en la reacción y la desconfianza. El auténtico poder proviene de un lugar de relajación interior, del hecho de confiar de nuevo y permitirnos ser vulnerables, incluso si no hay garantía de que seremos tratados como nos gustaría. Energéticamente eso significa bajar desde el plexo solar donde viven la ira, la reacción y la protección, hacia la barriguita, donde podemos conectar con nuestra vulnerabilidad y nuestra herida.

Poco a poco empiezo a ver lo profunda y antigua que es mi herida interna de desconfianza y falta de respeto. Está aún en proceso de curación, y puede fácilmente ser abierta de nuevo cuando alguien en mi vida actual pulsa el mismo botón. La ira está acompañada de mucha pena por ese niño pequeño que tenía tan poquita confianza en sí mismo que permitió que le anularan, y de lágrimas por ese niño pequeño que tuvo una lucha tan grande para encontrar y defender su autoexpresión.

¿Cómo llevar todo esto de nuevo al terreno de fijar límites? ¿Es seguro, o incluso correcto, compartir nuestro dolor y vulnerabilidad? La mejor forma de comunicarme con mi pareja y mis amigos íntimos es cuando puedo decir: «Me duele, o me dolió cuando tu...» A menudo nos cuesta preguntarnos mutuamente si el otro tiene espacio en ese momento para escucharte cuando tú compartes tu dolor y dices lo que no te gusta.

El profundizar en intimidad con una pareja o amigo depende de ser capaz de compartir de esa manera, ser capaz de fi-

jar tus límites desde un espacio suave y confiado. Todos hacemos lo que podemos para traer más amor a nuestras vidas, y eso tiene que ver, en gran medida, con mantenerse abierto y compartir, incluso si nos han invadido y faltado el respeto. No hace mucho tiempo tuve algunos conflictos con dos amigos. Me sentí invadido y faltado el respeto cuando no se cumplieron ciertos acuerdos y no se me tomó en cuenta. En el pasado hubiera ignorado esas cosas, pero eso ahora ya no me vale.

De entrada, me sentí ultrajado y herido, y sentí cómo me apartaba de los dos. Al principio, mi manera de manejar el dolor siempre fue cerrándome en cierta forma y dejando fuera a la otra persona. Así es como lo hacía antes, ésa era mi reacción habitual al sentirme herido, la parte de mí que decía: «Olvídalos; es igual, ya no los necesito para nada en mi vida.» Pero trabajar con estas dos situaciones me enseñó algunas lecciones valiosas, enseñanzas que tal vez podamos aprender todos al tratar con nuestro miedo, al poner límites y al aprender a reclamar que se nos devuelva nuestra dignidad e integridad.

Con uno de mis amigos me di cuenta de que era importante seguir enfadándome cuando surgía algo entre nosotros. Hay una parte exigente de mí que no quiere tener que hacer eso, que espera que si alguien dice que me quiere, siempre tiene que ser sensible conmigo. Ha sido una manera de evitar la responsabilidad. Espero que los demás, especialmente los más cercanos, sean sensibles, justos y honestos, y cuando no lo son me siento traicionado. Ir por el mundo con esas expectativas ha sido una forma de mantenerme encerrado e infantil. Mi niño interior no quiere admitir ni enfrentarse con el hecho de que el mundo, simplemente, no es siempre honesto, justo ni sensible.

Además, entonces yo mantenía (y en cierta forma aún mantengo) una *esperanza* desconcertante de que la gente a la que yo me abro no puede herirme. En lugar de ver a cada persona y situación como realmente es, he proyectado mi esperanza y mi exigencia en ello y eso me ha provocado problemas continuamente. Al no querer ver con claridad, he comenzado



relaciones con parejas y amigos desde el espacio de un niño encerrado en el pasado que quería ser tratado justamente. Cuando he hecho acopio del valor y el compromiso necesarios para compartir mi dolor, normalmente me he sentido comprendido y acogido. Eso sucedió en este caso. Fui capaz de usar los incidentes que desencadenaron mi dolor, de ver mis propias sensibilidades y de ver mi parte de la historia; pero, lo que es más importante, al hacerlo se reforzó algo que aún continúo aprendiendo, como es seguir expresándome clara y repetidamente cuando algo que no me parece correcto sucede entre otra persona y yo.

Con el segundo amigo, había más cosas mezcladas y no se trataba sólo de establecer un límite. Yo tenía muchas expectativas y proyecciones inconscientes que estaba poniendo en él con las cuales yo no estaba en contacto. No era consciente de lo mucho que él desencadenaba una herida dentro de mí por no sentirme respetado y sentirme inferior, y era demasiado orgulloso para admitirlo ante él. Necesitaba ponerme en contacto con mi proyección, dejar mi orgullo a un lado y quedarme al descubierto. A menudo, cuando nos sentimos invadidos por alguien, también hay un profundo deseo de esa persona con el que no estamos en contacto. Ese deseo desencadena la vergüenza, pero somos demasiado orgullosos o tozudos como para darnos cuenta. Entonces no basta simplemente con fijar un límite, porque así no estamos yendo hasta la raíz.

Esta situación se produce frecuentemente con los padres. La mayoría de nosotros tenemos que pasar por un período en el que debemos ponerles límites de una u otra forma, pero también tenemos que estar en contacto con lo que aún deseamos y esperamos de ellos. Fijar un límite ayuda muy poco a curar la herida de vergüenza si antes no hemos reconocido la proyección.

Una amiga mía se pone furiosa cuando su padre la critica por la forma en que se gana la vida, pero aun así ella le sigue pidiendo dinero y de esta forma, naturalmente, él mantiene su poder en esa área. Durante años yo me sentí herido cuando

mi padre no aceptaba mi estilo alternativo de vida y hacía comentarios desaprobando el mismo. Tras mi herida había un deseo no reconocido de que él me aceptara y me respetara por las elecciones que yo había hecho.

En estos casos, nuestra vergüenza surge tanto por no tomar la responsabilidad de nuestra propia vida como por no saber cómo decir no. Yo era consciente de que mi vergüenza me impedía verme y sentirme a mí mismo como una persona que podía manejarse bien en la vida. No sentía la fuerza interior para ver y manejar cada situación por lo que era y es, así que me retraía y no tomaba una responsabilidad total. Esa vergüenza me hacía desear que me siguieran tratando como un niño, pero en lugar de reconocerlo y trabajar con todo eso elegía sentirme traicionado cuando la gente no era lo que yo esperaba que fueran.

En todos estos casos, el punto importante es que nuestro respeto propio no depende de cómo o quién somos con la otra persona, sino que depende más de cómo somos con nosotros mismos.

En esta fase final de fijar límites, existe la conciencia de que nuestra conexión con los demás no es una pelea, sino una oportunidad para sentir nuestra propia vulnerabilidad. Cuando el plexo solar está curado, ya no tenemos la necesidad de demostrar que podemos defender a nuestro niño herido de más abusos. La carga ha desaparecido, la guerra ha terminado, y nuestras respuestas ya no están contaminadas con reacciones causadas por resentimientos reprimidos. Si nos sentimos invadidos y hay espacio para compartir la herida, podemos hacerlo. Si no hay espacio, entonces podemos usar la firmeza centrada

Las fases que he descrito son un proceso continuo que se superpone. A menudo sigo sin conseguir llegar al punto de verlo todo claro y no reaccionar. Aún estoy lleno de carga e ira por dentro. Me resiento, me retraigo, me quejo, me vengo y castigo. Resumiendo, aún hago todas las cosas que no haría si fuera consciente. Pero ahora puedo observarlo todo con un

poquito más de distanciamiento y en lugar de continuar estando en *shock* y con resentimientos escondidos, puedo sentir y expresarme. Además, ahora también soy capaz más a menudo de expresar el dolor.

*Sentir la energía y expresar el dolor parece ser un medio importante para devolvernos nuestro respeto propio.* He descubierto que al final llegamos a un punto donde podemos ver que nadie se aprovecha de nosotros, pero incluso esto sigue siendo el resultado de nuestra vergüenza y *shock*. Es parte del trance. Para salir de él tenemos que sentirnos de manera diferente, tenemos que sentir nuestro centro y nuestra dignidad. Eso sucede lentamente, y a medida que sucede vamos eliminando poco a poco la paranoia y la desconfianza. A medida que sanamos, somos más capaces de decir directamente cómo nos sentimos. La curación se produce pasando desde la reacción, la protección y el ataque a nuestra vulnerabilidad, yendo desde el plexo solar a la barriga.

---

#### FASES DE RESPETO PROPIO

1. Validar el *shock* y la vergüenza.
  2. Ira y reacción.
  3. Firmeza centrada: «No está bien cuando tú...», o compartir la vulnerabilidad y el dolor: «Me hace daño cuando tú...»
- 

#### Una nueva imagen propia

Trabajando con mi vergüenza descubrí que me encontraba profundamente identificado con una imagen propia de persona avergonzada. Yo era alguien que podía y debía ser humillado. Luego esa imagen cambió a la de alguien que siempre tenía que defenderse para que nadie se aprovechara de él. Todo esto era parte de la misma identidad de víctima, de vergüen-

za. Mientras vivía con una imagen propia de vergüenza vivía la vida de una forma que no me aportaba respeto propio y alimentaba mi vergüenza. A causa de esta imagen propia de vergüenza yo era deshonesto, evitaba la confrontación, no respetaba los compromisos conmigo mismo o con los demás, diluía mi energía con distracciones, adicciones o distanciamiento. Al trabajar con la vergüenza algo cambió. Dejé de pensar en mí mismo como en una persona avergonzada.

Mientras nuestras heridas o vergüenza permanezcan sin ser curadas, *recrearemos* a quien nos ofenda como una repetición de experiencias anteriores. Ellos no son el problema, es nuestra herida narcisista, la herida a nuestro respeto propio lo que es el problema. Nuestra curación se produce al conectar con el dolor interior y, finalmente, al encontrar suficiente equilibrio interior es cuando cesan los abusos. Detenemos el abuso exterior al hacer nuestro trabajo interior, al conocer y sentir la vergüenza, al volver una y otra vez a sentirnos a nosotros mismos, y al amar a ese niño interior herido.

## CAPÍTULO 18

### *Respeto y límites*

#### PARTE II

#### Respetar a los demás

**L**A MAYORÍA DE LAS PERSONAS no sólo son invadidas, sino también invaden. Siempre parece funcionar en las dos direcciones. Creo que el área del respeto a los demás y de darnos cuenta cómo inconscientemente invadimos sus límites es nuestro punto más débil, probablemente porque el pánico es muy profundo. Nuestro pánico de supervivencia nos da la sensación de que tenemos que satisfacer nuestras necesidades a cualquier precio. Ser sensibles a las necesidades y espacio de los demás nos parece demasiado amenazador.

Si nos enfrentan con nuestra falta de sensibilidad, nuestro niño exigente responde: «Mira, yo tengo que ser como soy. No puedo estar siempre poniéndome límites a mí mismo. Si tú te enfadas o te sientes herido, ése es tu problema.» O respondemos con total negación: «¿Qué quieres decir con que yo no he sido sensible contigo? No sé de qué me estás hablando.» O nos sentimos culpables.

Creo que muy en el fondo conocemos nuestros focos de egoísmo y las formas en que anteponeamos nuestras propias necesidades a costa de los demás. Parte de ello está cubierto por la negación, pero gran parte llega de tanto en cuanto a nuestra conciencia. Secretamente puede que nos sintamos avergonzados por nuestro egocentrismo y por ser abusivos, pero eso no cambia fácilmente.

En el proceso de mi trabajo para respetar a los demás he descubierto tres aspectos:

## I. Llegar a la raíz

### a) Nuestra falta de sensibilidad está basada en el miedo

Nuestro niño herido se basa en el miedo. En los momentos en que nuestro comportamiento no es respetuoso con los demás estamos siendo guiados por ese miedo. Por mucho que queramos ser respetuosos y sensibles, todas nuestras buenas intenciones son inútiles hasta que no lo manejamos, porque no llegamos hasta la raíz. Para solucionar nuestra falta de sensibilidad, debemos comprender de dónde proviene, en lugar de juzgarla o intentar resolverla. Siempre he sentido que era egoísta en muchas formas y que en el fondo no veía más que a través de la estrechez de mis propios deseos y necesidades. Eso lo escondía muy bien, pero me sentía horriblemente culpable por ello.

Yo había sido condicionado a ser generoso y preocupado por los demás y de alguna forma siempre me estaba rebelando contra esta programación. Por más que deseaba ser sensible con los demás, mi egoísmo era, en parte, una forma de decir que no quería ser «bueno». Quería encontrarme a mí mismo primero. La moralidad no es sustituto del autodescubrimiento, aunque nuestra cultura intente hacerlo ver así. La sensibilidad, la compasión, la preocupación y la conciencia de los demás proviene de nuestra conciencia propia. Para empezar el proceso de aprender a tener compasión tenemos que despojarnos de nuestros condicionamientos y descubrir quiénes somos.

Antes de eso, podemos lanzarnos a hacer esfuerzos para ser buenos, considerados y honrados, motivados por el sentimiento de culpabilidad, pero es inútil.

Cuando conocí a mi maestro, me sentí aliviado cuando le oí cuestionar todos esos enfoques moralistas sobre una vida

«correcta». «Lo que necesitamos», decía él, «es conciencia, no moralidad». Entonces es cuando la acción correcta surge por sí misma. De lo contrario seguimos reprimiendo.

Nuestra falta de conciencia y sensibilidad hacia los demás ocurre porque nuestro niño herido y asustado está totalmente centrado en su propia supervivencia. Podemos ocuparnos del niño asustado ya sea a través de nuestro meditador o a través de estrategias de supervivencia. La meditación le proporciona al niño interior asustado una presencia de contenido que le nutre y relaja su miedo, cuidándole con conciencia meditativa. En ausencia de la meditación, nuestras estrategias de supervivencia, que por naturaleza no son sensibles a los demás, se apoderan de nosotros. Durante los momentos de estrés o privación, cuando se desencadenan nuestros miedos, nuestros mecanismos de supervivencia aparecen y entonces tiramos por la ventana nuestra moralidad y nuestras ideas de cómo «deberíamos» comportarnos.

### b) Aprendimos a abusar igual que a ser abusados

Nuestra falta de sensibilidad y respeto normalmente está estampada en la energía y el comportamiento que aprendimos de quienes nos cuidaron en la niñez. Si uno de nuestros padres era un tirano no sólo nos convertimos en víctimas, sino que, además, también aprendimos a ser tiranos. A menudo nos convertimos a la vez en el abusado y en el abusador, dependiendo sólo de la persona con quien nos encontremos.

Hay una escena magnífica en una de las películas de Danny Kaye en la que el oficial de graduación superior maltrata a su subordinado inmediato, quien a su vez hace lo mismo con su subordinado, y así va pasando, sucesivamente, en línea al de graduación inferior. Cuando finalmente le toca a Danny Kaye, que es el último en la jerarquía, ya no tiene a nadie a quien maltratar, así que le da una patada a un perro que, inocente, se encontraba cerca de él. La mayoría de nosotros

hacemos lo mismo en nuestra vida: actuamos simplemente de forma inconsciente por nuestros problemas de la niñez.

El proceso de volver a ser nosotros mismos con amor y comprensión es lo que cambia esta situación. El estar así presentes nos proporciona más espacio interior, más habilidad para separarnos del comportamiento inconsciente. Yo he comprobado cómo funciona dentro de mí.

## 2. Invitar la visión de los demás

Al tener más espacio interior, también tenemos más habilidad para investigar nuestra inconsciencia. Estamos menos identificados con nuestras estrategias y podemos observarlas con más objetividad. Si existe un sincero deseo de descubrir y trabajar esa parte de nosotros que es irrespetuosa, inconsciente, exigente y egoísta, algo cambia. Para hacer eso, tenemos que observar a nuestro niño reactivo-exigente en acción. Una forma de hacerlo es invitando la visión ajena.

Creo que en la transformación hacia la conciencia llegamos a un momento decisivo cuando abrimos nuestra insensibilidad e inconsciencia para obtener la reacción de aquellos cercanos a nosotros. Es como admitir abiertamente a nosotros mismos y a los demás que tenemos puntos débiles y que nos gustaría tener ayuda para superarlos. Estamos nutriendo un profundo deseo de llevar nuestra vida de un modo menos violento. Para mí ha sido de mucho apoyo estar con un grupo de amigos que han hecho este tipo de compromiso con su crecimiento para poder dar y recibir mutuamente esta información.

Le preguntamos a nuestra pareja o amigos abiertamente o, simplemente, con energía: «¿De qué forma sientes tú que yo soy insensible o irrespetuoso contigo, o ¿De qué forma sientes tú que yo invado tus límites?» Esta pregunta crea una estructura en la que una persona se abre a una respuesta de amor y la otra da permiso para compartir aquello de lo que normalmente es difícil hablar. En la práctica, en nuestra vida diaria, po-

demo hacer un acuerdo con amigos y parejas para hacernos saber mutuamente, sin atacar, cuándo no estamos siendo respetuosos con el otro. Esto crea mucha confianza e intimidad para sacar del armario nuestra inconsciencia e insensibilidad, dejándolas al descubierto para recibir una visión e información de los demás y no estar tan centrados en ser unos santos. Podemos enfurecernos con alguien que nos ha faltado al respeto, pero la ira desaparece inmediatamente en el instante que nos damos cuenta de que esa persona desea sinceramente saber cómo nos ha herido.

Algunos hemos sido muy poderosos de niños, capaces de manipular y controlar a nuestros padres y las situaciones para conseguir lo que queríamos. Como entonces nos funcionó tan bien, naturalmente continuamos haciéndolo hoy en día en nuestras relaciones con parejas y amigos.

Es posible que estemos secretamente buscando encontrar en alguna parte a alguien que sea lo suficientemente fuerte para imponernos límites. Nuestras relaciones se convierten en luchas de poder. La curación no comienza a producirse hasta que sinceramente creamos una disposición para ver nuestros «rollos» sin esperar que alguien nos los haga ver. Nuestra insensibilidad es un rincón oscuro, un área tozuda de la estructura de nuestra personalidad que a menudo parece impenetrable. Algunas veces parece que nuestros mecanismos de supervivencia más profundos simplemente no quieren salir a la luz y ser sanados, pero si nuestro compromiso para curarnos y abrirnos es profundo, estos rincones oscuros desaparecen.

## 3. Sentir el dolor de la inconsciencia

Al nivel más profundo, la herramienta más poderosa para empezar a sentir respeto por los demás es, simplemente, sentir el dolor de nuestra inconsciencia. Algunos de los momentos más dolorosos de mi vida han sido cuando he reconocido el dolor que mi falta de sensibilidad le había causado a aque-

llos a los que he estado unido. Recuerdo un incidente en particular. Cuando era adolescente estaba muy volcado en el tenis. Mi madre hacía su primera exposición importante de escultura y yo llegué tarde a la inauguración porque estaba jugando un partido. Ni siquiera me di cuenta de que ella se había sentido herida ni lo mucho que eso significaba hasta que, con lágrimas en los ojos, al día siguiente me dijo que hubiera querido que yo llegara a tiempo. Me fui a mi habitación y me puse a llorar. Me impactó lo egocéntrico que era y no sólo en esa ocasión, sino en muchas situaciones de mi vida.

Supongo que no queremos ver o sentir nuestra insensibilidad porque tenemos miedo de lo mal que nos hará sentir. Cuando me permito sentir el dolor, lo primero que a menudo provoca en mí es muchísima culpa y vergüenza. Es fácil empezar a juzgarme a mí mismo: «¿Cómo pude ser tan insensible?», «Soy tan mala persona, tan egoísta y desconsiderado», son algunas de las frases habituales que aparecen inesperadamente en mi mente. Incluso puedo fácilmente pasar de forma automática a intentar defenderme a mí mismo.

Pero es importante encontrar ese espacio interior donde podemos aceptar y dejar al descubierto nuestra insensibilidad. Si podemos aceptarla, podemos curarla. Todos estamos en el camino hacia la curación y gran parte de ello consiste en aceptar que aún, en algunos momentos, somos inconscientes. Es sólo nuestra inconsciencia la que crea insensibilidad. *Y es precisamente el dolor de ver cómo herimos a los demás lo que nos sana.* Es lo suficientemente fuerte y profundo para penetrar bajo nuestras defensas y nuestras obsesiones con la propia supervivencia, y provoca un cambio profundo en nuestra conciencia.

Cuando en nuestro despertar dejamos un rastro de sangre, no obtenemos el amor y respeto propio que estamos buscando tan desesperadamente.

Yo no he encontrado ninguna forma sencilla de aprender las lecciones de conciencia y respeto. Eso sólo llega lentamente, como parte de un compromiso general de proporcionarle a mi vida más conciencia y más luz. Desde luego

tengo que darme a mí mismo mucho espacio para cometer errores y para ser inconsciente, recordando que un niño aterrado no es consciente, sino que está obsesionado con satisfacer sus necesidades. Los miedos se hacen menos graves y menos dominantes con una comprensión más profunda y con la meditación.

### El respeto proviene de la amplitud

En estos dos capítulos hemos repasado el proceso de recuperar el respeto propio a través de mantener nuestros límites y nuestra integridad, y aprender a ser más considerados, afectuosos y bondadosos. Éstos no son básicamente dos procesos diferentes, es uno solo y es el mismo. Al hacernos más conscientes de nuestros propios límites, nos hacemos más conscientes del de los demás. Al sentir el dolor de invadir el espacio de otros, sentimos el dolor cuando se invade el nuestro. En ambos casos se trata de un proceso de regreso a casa, de ver que nuestros miedos no tienen que dirigir nuestra vida; nuestros miedos de enfrentarnos o descubrirnos ante los demás, y nuestros miedos de ver nuestra propia insensibilidad. A través de la meditación creamos más espacio en el vientre, más distancia, más habilidad para dejar de identificarnos con el niño aterrado que transige y que invade. El espacio interior nos devuelve el respeto.

### Ejercicio I: Compartir lo oculto

Escoge a las personas más importantes en tu vida e imagina que uno por uno se sientan frente a ti. ¿Qué es lo que no has compartido con esa persona? ¿Hay algo que hayas evitado decirle? ¿Qué es lo que te lleva a ocultarlo? ¿Sientes de alguna forma que esa persona es insensible contigo? Cuando estés compartiendo, observa si sientes ira o deseo de protección. Fí-

jate de qué parte del cuerpo proviene esa energía. ¿Te es difícil mantenerte vulnerable con esa persona? ¿Por qué?

### **Ejercicio 2: Conciencia de respeto**

Escoge a unas cuantas personas importantes en tu vida, incluyendo a tu pareja, y escribe las formas en que sientes que no eres sensible o respetuoso con su espacio. Observa la forma en que consigues lo que deseas de ellos. ¿Qué estrategias usas?

## CAPÍTULO 19

### *El delicado baile entre fundirse y separarse*

**N**UESTRA HABILIDAD para estar solos no se pone realmente a prueba hasta que nos hemos abierto a alguien y, lo que es más, hasta que nos mantenemos abiertos. Antes de eso, la soledad es más bien un aislamiento. La intimidad nos pone frente a frente con el miedo aterrador a la pérdida y al rechazo. También nos pone frente a frente con nuestro temor a perdernos en la otra persona si nos abrimos. Manejar estos dos miedos: a la separación y a sumergirnos en el otro, es uno de los retos básicos y recompensa de la intimidad. Relacionarse íntimamente es, sin duda, un terreno donde podemos curar estas heridas fundamentales.

Hasta que reconocemos tener estos dos miedos dentro los proyectamos en la otra persona y nuestra relación se convierte en un drama: el drama del dependiente y del antidependiente. Pero cuando podemos acoger todo el miedo que tenemos de perdernos en el otro, o el miedo de que si nos abrimos y nos quedamos al descubierto nos puedan rechazar, algo cambia fundamentalmente. Podemos curar las heridas.

#### **El miedo a la separación**

Cuando investigo mis miedos a la separación, descubro que dentro hay una profunda ansia de saber que la persona que me

ama nunca, nunca me abandonará. Ni siquiera durante un corto período de tiempo. Mi niño quiere sentir que nunca será rechazado o abandonado. Sospecho que muchas personas sienten miedos parecidos. Los miedos se muestran en nuestra relación de muchas formas, más o menos importantes. Desde algo aparentemente trivial como la forma en que nos despedimos cuando vamos a estar un tiempo separados o algo tan importante como cuando sospechamos que nuestra pareja está interesada en otra persona o que ya no nos ama. Si encontramos el valor para abrirnos, nos sobrevendrá un miedo eterno de que la otra persona podría dejarnos en cualquier momento.

Cuando hacía mi papel de antidependiente, no tenía ni idea de lo mucho que traumatizaba a mis parejas cada vez que reaccionaba con uno de mis ataques de «independencia». Estaba tan desconectado de los miedos de mi propio niño que no era capaz de ver cómo provocaba tanta ansiedad en mis parejas por una posible separación. Pero al esconderme en mi antidependencia, yo también estaba sintiendo precisamente el mismo miedo que ellas sentían. Mi antidependencia estaba encubriendo mi propio miedo de que en cualquier momento mi pareja podría dejarme, sólo que no estaba en contacto con ese miedo. No fue hasta que me permití abrirme que finalmente fui capaz de ver mis miedos al rechazo y mi sentido de indignidad.

Nuestra vergüenza, nuestras inseguridades, nuestros miedos al abandono o al rechazo son tan fuertes que el más pequeño fallo de identificación por parte de nuestra pareja puede provocar y validar nuestros miedos. Nuestros miedos de separación se aferrarán a la cosa más insignificante para hacernos sentir rechazados o abandonados. Separarse es aterrador porque no tenemos la seguridad de que el amor volverá, así que nos aferramos.

A menudo me he preguntado de dónde proviene tanto miedo. A través de mi formación he aprendido que el miedo a la separación, aparentemente, proviene de haber sido privado de alguna forma de algo básico para la crianza en las primeras etapas de nuestra vida, ya sea dentro del útero o durante el primer año de vida, lo que ha creado una profunda herida de desconfianza.

Esto corresponde a lo que el psicólogo Erik Erickson ha llamado el primer estado importante de desarrollo, en el que podemos aprender a tener ya sea una confianza o desconfianza básica. Sospecho que la mayoría de nosotros tenemos algunos profundos traumas primales provenientes de esta etapa tan temprana de nuestra vida, que hemos enterrado en el inconsciente y que son los que causan en nosotros esa ansiedad por la separación. Para mí fue una gran sorpresa descubrir estos temas y sentir cuán profundamente habían afectado mi confianza. Todos tenemos que enfrentarnos al hecho existencial de nuestra soledad y a la incertidumbre e inseguridad de las cosas, pero nuestros traumas de infancia sin curar pueden hacer que el proceso de aceptar y claudicar ante tanta inseguridad sea muy aterrador.

Basados en el fundamento de una confianza básica de solidez, la experiencia de enfrentarnos a la soledad, la inseguridad e incluso a la muerte puede ser mucho más fluida. Lamentablemente, la mayoría de nosotros hemos perdido esa confianza en la existencia. En el período de más de quince años escuchando a mi maestro, una de las cosas que más me ha impresionado ha sido escuchar y sentir cómo manejó él todos estos temas que a nosotros se nos hacen tan difíciles, manteniendo la autenticidad y la individualidad, desarrollando un sentido sólido del ser, manejando unos padres y una cultura represores y aceptando las incertidumbres y pérdidas de la vida. Siempre me han sorprendido las cualidades de entrega, claridad y gracia con las que parecía deslizarse suavemente a través de todo eso. Para mí se convirtió en una luz y guía ver cómo alguien cuya confianza básica nunca fue destruida, manejaba los desafíos de la vida.

### **Aceptar los miedos**

Una de las formas en que se produce claramente una ansiedad de separación es cuando tenemos miedo de perder a al-



guien, y cuanto más unidos estamos a esa persona, más intenso se hace el miedo. Toda separación física o la más mínima interrupción energética puede provocarlo. Para mí ha sido muy curativo reconocer y aceptar lo profundos que son estos miedos en mí y lo fácilmente que pueden ser provocados cuando me encuentro vulnerable. Antes, yo juzgaba estos sentimientos tanto en mí como en los demás, y desarrollaba un ego espiritual que los reprimía. Desde que he empezado a aceptar el miedo y a trabajar con él, puedo verlos en los demás de forma casi universal. Me he dado cuenta de que abrirme a ellos constituye una parte muy importante de mi camino espiritual, parte de mi proceso para hacerme más suave y estar más abierto.

La intensidad de nuestros miedos de separación realmente no surge hasta que hacemos un compromiso sincero de mantener la intimidad con alguien. Mientras nos mantengamos anti-dependientes, mientras mantengamos una puerta trasera abierta en nuestras relaciones amorosas, no entraremos en la sala del miedo. Pero cuando nos comprometemos y aguantamos, entramos en esa sala aterradora y nos enfrentamos a nuestros miedos. Lo importante no es garantizarle a la otra persona que nunca nos marcharemos, eso no es posible, sino que dejaremos de evitar, a través de juegos, nuestros miedos de separación. Siempre existirá la posibilidad de la pérdida y eventualmente tendremos que enfrentarnos a ella de alguna manera, pero el reto del amor es seguirse abriendo de todas formas.

## Yo y no-yo

Nuestros miedos a la separación surgen en nuestras relaciones íntimas en lo que yo llamo el fenómeno del «yo y no-yo». Durante las primeras fases de una relación, nos encontramos atrapados en la falsa ilusión del «yo». Lo que quiero decir es que de alguna forma sentimos y creemos que nosotros y la persona de quien estamos enamorados somos iguales. Ve-

mos y sentimos las cosas de la misma manera y tenemos una perspectiva parecida en las cosas importantes. Esto puede reforzarse si, además, compartimos objetivos, religión, gurús, tendencias políticas, o incluso el gusto en las películas, etc. Pero con el tiempo se hace más y más difícil mantener esta falsa ilusión. Hay pequeñas cosas que nos demuestran que la otra persona no es tan «yo» como creíamos. Entonces surge ese sentimiento doloroso de que no somos tan parecidos en espíritu como creíamos y a menos que podamos aceptar los aspectos del «no-yo», puede surgir el miedo de haber cometido un grave error. Esto intentamos esconderlo bajo la negación, pero con el tiempo se hace obvio que cada vez más y más «no-yo» siguen apareciendo.

La evidencia de los «no-yo» provoca miedos de abandono. Creo que muchas parejas intentan esconder estas evidencias porque es doloroso enfrentarse al abandono y a los miedos de aislamiento. Cuando surgen las evidencias de «no-yo», empezamos a dudar si podemos compartir nuestro ser más profundo con la otra persona. Una forma de encubrir los sentimientos de «no-yo» es manteniendo la relación superficial. Cada uno se concentra en su vida de forma separada y así nunca tienen que enfrentarse a este dolor. Cuando están juntos, siguen más una rutina que un profundo compartir, incluso la sexualidad evita una conexión profunda.

Otra forma evidente de evitar sentir los «no-yo» es centrándose en intentar cambiar a la otra persona. Eso yo lo intenté con todo mi empeño. Hacía lo que podía para que mis parejas meditaran más, para que hicieran más ejercicio, que hicieran seminarios conmigo, cualquier cosa en la que yo estuviera interesado. Y mis parejas intentaban hacerme a mí más receptivo, más femenino y más disponible. No funcionó. En cambio, lo que eso provocaba era un continuo conflicto, desacuerdos y dolor.

Entonces, ¿qué podemos hacer? Normalmente lo que hacemos es crear algún tipo de drama para acabar la relación, y al cambiar de pareja podemos mantener la falsa ilusión de que

algún día, con la persona adecuada, encontraremos a alguien con quien no tengamos sentimientos de «no-yo». Eso no puede suceder. La experiencia del «no-yo» es inevitable. *Es lo que hace resurgir la herida de separación y tenemos que enfrentarla.* Eventualmente reconocemos que somos diferentes de manera profunda e importante y que no siempre podemos comunicarnos o conectar, que no son las diferencias lo que nos provoca los sentimientos dolorosos de separación. Antes o después esto surgirá en cualquier relación profunda y tenemos que enfrentarlo no sólo con la pareja, sino también con los amigos.

La aceptación del «no-yo» es un importante proceso de maduración. Nos enfrenta directamente con nuestra soledad. Las relaciones, a menudo, nos traen nuestros primeros encuentros desagradables con la soledad. Cuanto más profundamente nos relacionamos con alguien más dolorosos pueden ser los sentimientos de «no-yo», porque contrastan con los momentos de fundirse en el otro profundamente. Tenemos que manejar nuestras expectativas de encontrar a alguien que será totalmente «yo», tenemos que despertar de ese sueño. Manejar nuestros miedos de separación quiere decir que lentamente nos estamos enfrentando a los sentimientos de «no-yo». Darse cuenta de la inseguridad, admitir las diferencias, y aun así seguir manteniendo el corazón abierto, eso es toda una meditación.

### El miedo a fundirse

El miedo a fundirse puede ser aterrador. Se mezcla con el miedo de perderse a sí mismo. Al investigar mis miedos a intimar con alguien he descubierto en ellos muchos aspectos diferentes. Uno de estos aspectos era mi fuerte sensación de desear tener espacio para encontrarme a mí mismo y de rechazar la intimidad por el miedo a ser controlado, manipulado o dominado por una mujer. La forma en que yo manejaba este miedo era, simplemente, aislándome constantemente y viviendo en la falsa ilusión de autosuficiencia, sin abrirme realmente.

### Volver a revisar nuestra necesidad de «espacio»

Cuando me di cuenta de mi antidependencia, pude ver que mi necesidad de «espacio» (que es una de las palabras más sagradas para los antidependientes) no era real. Al decir que necesitaba mi «espacio» no miraba profundamente dentro de mí. ¿Qué quería decir por «espacio»? ¿Qué era lo que realmente deseaba? Lo que descubrí fue que, en el fondo, estaba buscando encontrarme a mí mismo y no «espacio», y que de ninguna manera iba a conseguir encontrarme a mí mismo obteniendo «espacio» y estado solo. Esa soledad tenía que ser parte de un compromiso sincero de encontrarme a mí mismo. Debido a nuestra vergüenza, nos es difícil validar nuestra necesidad de tener tiempo para encontrarnos a nosotros mismos. Parece que siempre tengamos que entregarnos a cambio de amor, así que tenemos mucho miedo de que si nos cogemos tiempo se nos castigará por ello.

Yo cogía espacio, pero la mayor parte del tiempo me sentía culpable por ello. ¿Por qué? Pues porque quería que me dieran permiso para encontrarme a mí mismo. Yo no validaba mi necesidad de encontrarme a mí mismo, ni corría el riesgo de encontrarme ante la desaprobación cuando lo hacía. La culpabilidad crea ira y reacción porque proviene de la falta de claridad. Naturalmente, yo estaba proyectando en mis parejas que eran ellas las que me impedían ser libre, encontrarme a mí mismo o estar solo. Cuando estamos atrapados en cualquier tipo de proyección nos convencemos de que el otro es el responsable y esto casi no nos deja espacio para ver lo que realmente nos está sucediendo dentro.

Hay un segundo motivo por el cual nuestra necesidad compulsiva de «espacio» no es real. A menudo es una manera de evitar tener que enfrentarnos con nuestro miedo a intimar. Yo no era capaz de ver mi terror, porque no lo manejaba. Entre los hombres estos sentimientos, como el temor a ser controlado, el sentido de culpabilidad por desear estar solo, las

reacciones negativas hacia la mujer, la falsa seguridad en sí mismo, etc., son muy comunes. Nuestras relaciones con las mujeres se convierten en una actuación inconsciente, provocada por la ira y el miedo de abrirse una vez más a la energía materna. La paradoja es que, al alejarnos a causa del miedo a la dominación, no nos acercamos a nuestro poder. No podemos tener poder hasta que nos hemos enfrentado a los miedos.

En las mujeres, creo que aunque el proceso de fundirse es mucho más agradable y familiar, también les provoca miedo a ser dominadas. Muchas mujeres han sido profundamente condicionadas a ser dependientes y subordinarse a los hombres. Cuando empiezan a recuperarse de esta programación, a menudo surge una fuerte reacción contra la energía paternalista y dominadora de sus padres y de la cultura machista en general que ha despreciado e infantilizado a las mujeres. Al abrirse a un hombre vuelven a sentir el miedo a perder su identidad y su poder, y a volver a convertirse en subordinadas de los hombres.

### **Tememos fundirnos porque no sabemos cómo hacerlo**

Otro aspecto del miedo a fundirse proviene de nuestra vergüenza. Al salir del aislamiento y arriesgarme a mantenerme abierto, también me he visto obligado a manejar sentimientos de vergüenza por no saber cómo relacionarme íntimamente, y el miedo a no tener la capacidad para compartir y estar presente emocionalmente para otra persona. Cuando salí de la negación y vi mis miedos, pude darme cuenta de que el único motivo por el que juzgaba mal el compartir en intimidad era porque no comprendía lo que era o cómo debía hacerlo. Nunca me habían proporcionado las herramientas. No estaba acostumbrado a exponer y compartir mis sentimientos íntimos. Ni siquiera era consciente de que los tuviera.

Estaba condicionado a ser un hombre de acción y siempre fui muy bueno en ello. Aprendí a disfrutar de hacer cosas, pero

aprender a «ser» es algo que se me ha hecho mucho más difícil. Compartir íntimamente consiste más en compartir nuestro «ser» que compartir nuestro «hacer». Alguien que no ha sido criado en un ambiente en el que sea habitual la comunicación íntima y profunda (que sospecho es el caso de la mayoría de nosotros) debe aprender una forma totalmente nueva de estar con la gente para abrirse y mantener la intimidad.

El proceso de aprender a fundirse, de enfrentarnos a nuestro miedo a perdernos en la otra persona es un gran reto. Me he dado cuenta de que el hecho de abrirme me hace entrar en *shock* todo el tiempo, y me encuentro volviendo a mi viejo patrón de esconderme en mi aislamiento. Cuando el *shock* se afianza, a pesar de mi deseo de enfrentarme al miedo, retrocedo y me retiro. Ya no soy capaz de saber lo que quiero. No soy capaz de saber si quiero estar solo o con la otra persona. Me encuentro demasiado conmocionado para sentir nada, y ni siquiera puedo comunicar lo que me está sucediendo. Pero mantenerte dentro de ese *shock*, con todo el atontamiento y la confusión que ello implica, constituye gran parte del proceso para volver a abrirse una vez más.

### **Trabajar con las heridas**

#### **I. Reconocer que compartimos las mismas heridas**

Cuando comencé a investigar ese baile entre fundirse y separarse, pensé que seguía de forma muy conveniente las líneas del dependiente y el antidependiente. El dependiente cubre su miedo a la separación con la dependencia y el antidependiente cubre su miedo a la intimidad con el aislamiento. Pero ahora me doy cuenta de que esa dicotomía es falsa. Todos nosotros tenemos profundos miedos tanto a separarnos como a fundirnos y estos dos estilos son sólo protecciones superficiales para nuestros miedos. En cuando comenzamos a investigar en serio los miedos, desaparece nuestra investigación con los roles.

El drama entre el dependiente y el antidependiente es sólo el primer nivel de nuestro viaje. Si no hay conciencia ni compromiso nos mantendremos en ese nivel inferior, pero la danza de aprender a fundirse y separarse se encuentra a un nivel muy superior. En ese punto, reconocemos que ambos tenemos profundas heridas causadas por fundirnos y separarnos que tenemos que manejar, y nos juntamos para trabajar con ellas los dos unidos. Con esa comprensión, compasión y compromiso la historia puede ser muy diferente. Nos juntamos siendo conscientes de que ambos tenemos un corazón profundamente herido y que *tenemos que movernos con pies de plomo y con mucha sensibilidad*, pues la cosa más insignificante puede reabrir las heridas de cualquiera de los dos.

## 2. Respetar el ritmo de cada uno

Existen ciertas razones básicas que hacen que la danza sea difícil. Primero, nuestros ritmos pueden ser diferentes. Una persona quiere bailar hacia la separación mientras la otra quiere bailar hacia la fusión. Cuando eso sucede, el niño interior alucina. De pronto, aparecen las heridas de abandono, los miedos a que no nos comprendan, ni nos respeten, ni nos apoyen ni nos amen. El que quiere separarse se siente controlado y sofocado, el que quiere fundirse se siente abandonado. A menos que cuando esto surja lo procesemos, sentiremos dolor y habrá conflicto. Cuando surja este problema del ritmo, si estamos en una atmósfera espaciosa, de respeto y deseos de escuchar y comprender a la otra persona, podremos trabajar con él.

## 3. Ser total

Otra dificultad que podemos encontrar es que uno de los dos, o ninguno, esté dispuesto a permitirse ser totales en fundirse o separarse. Eso crea una energía confusa, turbia. Esto lo

he comprobado de forma palpable en mí mismo. Aún sigo teniendo sentimientos de culpabilidad cuando quiero tener tiempo para estar solo, y eso envía a mi pareja una vibración que le confunde, porque ella puede sentir que no me estoy dando a mí mismo el espacio que necesito y empieza a preguntarse qué es lo que quiero.

Ella puede sentir mis dudas y mi falta de totalidad. Además, cuando no valido ese espacio para estar solo y no me lo doy a mí mismo, me siento resentido y no estoy presente cuando estamos juntos, lo que crea aún más falta de claridad. La danza no fluye si no estamos comprometidos con ambos aspectos de la misma, es decir, para encontrar el valor para estar solos cuando lo necesitamos y para compartir profundamente cuando estamos juntos.

## Trabajar con el miedo a la separación

Otra área que necesita amor y sensibilidad es la forma en que nos separamos. Si nos retiramos repentinamente o de forma inexplicable es tan doloroso para nuestro niño como para el de la otra persona. Para el niño eso es violento. Todos necesitamos nuestro espacio, nuestro tiempo para estar solos, para ser creativos, para recargarnos, para encontrarnos de nuevo a nosotros mismos. Cuando surge esta necesidad, tenemos que aceptarla. Pero la forma en que lo hacemos es lo que puede cambiarlo todo. Si podemos seguir siendo sensibles con la otra persona cuando nos retiramos o cogemos espacio, es posible que de hecho no se reavive la herida de ser abandonado (o por lo menos no tanto). Cuando nuestra pareja se separa gentilmente y la comunicación se mantiene abierta, no es tan probable que surja nuestro pánico, porque al comunicarnos nos mantenemos conectados.

Para poder bailar bien esta danza, también ayuda el ser conscientes de que nuestra herida de separación *siempre* será provocada. Intimar es de por sí una invitación a que se reabra.

No existe ninguna forma imaginable de evitar sentir estos miedos, y hacerlo tampoco sería correcto para nuestro crecimiento. *Tenemos que provocarlos.*

Si nos apegamos a la noción romántica de que la otra persona estará presente para nosotros en todo momento, nos habremos saboteado a nosotros mismos desde el primer momento. Independientemente de lo sensibles que seamos con la otra persona, el comportamiento de nuestra pareja provocará la ira y la pena que seguimos llevando por haber sido abandonados cuando éramos niños. Y cuando eso sucede, nos volvemos locos. Hace falta mucho trabajo para no perderse en la proyección, y recordar que la situación sólo está abriendo la herida para poder curarla, pues lo que nos apetece es lanzarnos contra nuestra pareja por provocar nuestra ansiedad de separación.

Ayuda mucho compartir con nuestra pareja o amigo cuándo y cómo se reabren nuestras heridas de separación. Dejemos que sepan nuestra historia; así, como mínimo, habrá cierta comprensión para construir una base de confianza. Ya sé que a menudo compartir es lo último que deseamos hacer en el momento en que se provoca la reapertura de la herida. Matarle, hacerle daño, vengarnos, eso sí; pero compartir y abrirnos, nunca. Nuestro niño exigente, reactivo y retraído, no tiene mucha habilidad para abrirse, tener su espacio y ser vulnerable. Lo que quiere es reaccionar, pero al aportar más conciencia a la danza de fundirse y separarse, podemos comunicar nuestra herida.

Si nuestra pareja conoce nuestra historia de abandono y privación, le será mucho más fácil ser sensible para saber cómo él o ella ha provocado que se reabra esa herida. Compartir mutuamente nuestro pasado es una forma de unirse, y esto es válido no sólo con nuestra pareja sino también con los amigos íntimos. Cuando de hecho sentimos el dolor, no significa que necesariamente las cosas vayan a ser más fáciles, pero sí nos ayuda a poder volver al corazón.

Lo que hace que esta danza sea tan desafiante es que nuestras heridas son profundas y se reabren fácilmente. Además,

desde nuestra niñez hemos estado acostumbrados a que siempre nos traicionen. Hace poco vi a una pareja que era un claro ejemplo de esto. Él había hecho el amor con una mujer, que además era la mejor amiga de su esposa, y no una sola vez sino durante meses. Ella es una víctima de incesto que está en recuperación y tiene profundos miedos e inseguridades sobre su sexualidad.

La aventura había tenido lugar hacía años, pero no le había dicho nada a su mujer por temor a su reacción. Ahora están intentando recuperar la confianza. Ella está dividida entre sentimientos de amor y perdón, por un lado, y de rabia y deseo de venganza, por el otro. Él siente culpabilidad e impaciencia, alternativamente.

La danza lleva implícito compartir todo el tiempo; incluso aquellos incidentes que parecen insignificantes pero que provocan nuestro dolor. En nuestras relaciones en desarrollo, todo el tiempo estamos provocándonos mutuamente nuestras heridas de abandono y privación de formas insignificantes, y luego, cuando surgen, es fácil invalidarnos a nosotros mismos o mutuamente, diciendo: «¡Oh!, no seas tonto, no tienes que sentirte así» o «No entiendo por qué te tienes que sentir así, estás exagerando mucho todo esto». Si el dolor está allí es que está allí, y se trata de otra oportunidad para compartir y unirse más el uno al otro. No importa si lo que lo provocó parece trivial o no. Los sentimientos no son triviales.

### **Trabajar con el miedo a fundirse**

Hace unos días me encontré con una amiga que se estaba separando de su novio después de cinco años. Él tenía un lío con una adolescente y estaba tomando drogas. Ella se estaba torturando a sí misma porque sentía que él la había dejado porque era demasiado vieja y demasiado seria. ¿Os suena esto? La verdad es que a él le aterra la intimidad, y está haciendo una representación; no ha querido trabajar sus miedos y, de he-

cho, ni siquiera es consciente de que los tenga. Para él, la relación aún consiste en estar «en su energía». Cuando surgen problemas, es el momento de cambiar de pareja. Me sorprende mucho que podamos mantener una relación durante tanto tiempo sin antes habernos enfrentado a nuestras heridas más profundas por fundirnos o separarnos. Lo sé porque yo lo he hecho, y encima ¡entonces creía que tenía una conexión íntima y profunda!

Nuestro miedo a la intimidad puede ser muy profundo e inconsciente. Creamos todo tipo de formas para evitar tener que enfrentarnos con él. Nuestras experiencias previas pueden habernos provocado una fobia a permitir que se nos acerque íntimamente otra persona. Cuando alguien se acerca, reaccionamos y creamos una separación, ya sea de forma dramática, mecánica o incluso a menudo vengativa. En lugar de fijarnos en nuestros patrones, nos perdemos en ellos, y en cuanto hemos creado un poquito o mucha separación, entonces queremos acercarnos de nuevo. Acercándonos, alejándonos; niño necesitado, niño rebelde; de acá para allá, pero en este proceso nunca buscamos lo que está en la profundidad; de hecho, así puede que nunca nos enfrentemos con el miedo.

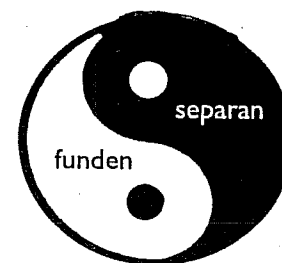
Al manejar mis miedos a ser absorbido, he tenido que enfrentarme con la división interna que llevo, entre una parte de mí que ansía intensamente abrirse y dejarse ir profundamente y otra que se rebela contra ello. Junto con el anhelo de fundirme está el terror de perderme a mí mismo. Para manejar esta división tuve que reconocer que debía profundizar en el asunto en lugar de escapar corriendo del mismo. Abrirme también ha significado aceptar a ese niño retraído que surge, y hacerme amigo de los sentimientos de debilidad e impotencia. Creo que para la mayoría de los hombres es aterrador revelar estos sentimientos a una mujer por miedo al rechazo o la condena. Hace falta una mujer madura para acogerlos. Todos tenemos deseos profundos de que se nos cuide incondicionalmente y tenemos que trabajar con estas necesidades de dependencia penetrándolas, no sin pensarlo sino siendo conscientes.

Llegado a cierto punto, me quedó claro que si deseaba tener amor debía estar dispuesto a confrontar mi vergüenza y mis miedos al acercamiento. Eso prácticamente significaba tomar una decisión consciente de *mantenerme conectado y sentir y compartir lo que surgía en todo momento, de continuar relacionándome abierta y honestamente aun cuando todas las células de mi cuerpo desearan salir corriendo*. Finalmente vi que, hasta que lo enfrentara conscientemente, nunca podría darme cuenta de qué era a lo que tenía miedo, pero ni siquiera entonces, cuando haces una elección consciente de enfrentar esos miedos, se te hace más fácil.

Me doy cuenta de mi patrón de escapar todo el tiempo, lo tengo justo delante de mí, y también tengo que enfrentarme con mis miedos y sentido de culpabilidad por tomarme tiempo para estar solo, pero cuando los comparto con mi pareja soy capaz de darme cuenta de que ambos tenemos miedos parecidos. Básicamente, los dos nos enfrentamos a los mismos retos.

---

#### LOS MIEDOS SE FUNDEN Y SE SEPARAN: TRABAJANDO CON LAS HERIDAS



- |  |   |
|--|---|
| 1. Volver a examinar nuestra necesidad de espacio. | 1. Aceptar la soledad, estar solo.          |
| 2. Compartir nuestro miedo a acercarnos.           | 2. Aceptar el «no-yo».                      |
| 3. Separarse gentilmente.                          | 3. Dar libertad, disfrutar de la libertad.  |
| 4. Respetar nuestra necesidad de soledad.          | 4. Compartir nuestro miedo a la separación. |
-

## Amor y meditación

Mi maestro ha descrito el equilibrio entre separarse y fundirse como la unión del amor y la meditación. La meditación contiene las cualidades masculinas del silencio y la soledad mientras el amor encarna las cualidades femeninas de fundirse y de unión. El ansia de meditación refleja nuestro deseo de separarnos y encontrar nuestro yo único y original. El ansia de amor refleja nuestro deseo de disolvernó, de regresar al estado de unión única del que provenimos. La danza de separarse y fundirse conlleva un amplio espectro de conciencia.

En el nivel más bajo, en el nivel del drama del antidependiente y dependiente, seguimos estando atrapados en los malos entendidos y la proyección. En un nivel superior, nuestro camino juntos se convierte en el de dos amigos en el sendero de la verdad, que se enseñan mutuamente, a partir de su propia firmeza y experiencia, lo que es la soledad y fundirse y compartir los miedos y el dolor que cada uno tiene. Al nivel más alto, hemos integrado las partes que habíamos negado y rechazado y podemos relacionarnos equitativamente con ambos procesos a medida que van surgiendo.

## Ejercicio: Investigar el fundirse y la separación

### Fundirse

Tómate un momento para reflexionar, y tal vez para escribir, los miedos que tienes de permitir que alguien se acerque a ti. Imagina que tu pareja está sentada frente a ti y te está dando la oportunidad de acercarte más.

Esta comprobación es más conmovedora con una pareja, pero también puede aplicarse a cualquier persona con quien hayamos permitido una intimidad. Observa cómo acabas las siguientes frases:

1. Si te permito entrar, tú...
2. Si me muestro a ti como soy, tú...

### Separarse

Al investigar la otra polaridad, ¿cuáles son nuestros miedos de separación y de dejarnos ir? Si observamos detenidamente, es posible que lo veamos de forma muy diferente de lo que creíamos. Lo investigaremos de dos formas: cómo se siente cuando eres tú el que se separa y cómo se siente cuando se separan de ti.

La separación tiene muchas formas. Algunas veces, cuando nos separamos, ambas personas se sienten sincronizadas y los dos desean espacio. Otras veces, uno de los dos lo quiere y el otro no. Y estas dos experiencias son totalmente diferentes.

Al responder a estas preguntas imagínate, una vez más, que estás sentado con tu pareja frente a ti, pero al mismo tiempo recordando que esto puede ser aplicable a cualquiera en tu vida.

1. ¿Puedes saber cuándo te gustaría separarte y coger espacio para ti mismo?
2. Cuando coges espacio para ti, ¿sigues esa energía o te atas a la responsabilidad y a la culpa?
3. Cuando te distancias un poco emocional y físicamente, ¿qué es lo que buscas?
4. ¿Crees que cuando estás con alguien siempre mantienes cierta distancia o hay momentos en los que realmente te permites fundirte?
5. Cuando te separas, ¿dices algo o simplemente te vas?
6. ¿Qué es lo que sientes cuando tu pareja retira su energía sin decirte nada?
7. ¿Es diferente cuando ves que se va físicamente, pero seguís estando conectados emocionalmente?

## CAPÍTULO 20

---

### *Dejarse ir. Soltarse en el amor y la soledad*

«Tú siempre te estás moviendo. La realidad está aquí y tú siempre te estás moviendo; por tanto, no hay encuentro. A menos que se produzca ese encuentro, nunca serás feliz. La felicidad sucede cuando estás sintonizado con la realidad. La felicidad es una armonía entre tú y lo real. La infelicidad es una falta de armonía entre tú y lo real. Así que si eres infeliz, recuerda: debe ser que te estás alejando de la realidad.

Tú tienes que seguir la realidad, tienes que llegar a un profundo acuerdo con la realidad, tienes que sintonizarte con ella. Tienes que convertirte en una nota en la inmensa orquesta que es la realidad. Rindiéndote a ella en lugar de luchar, sometiéndote a ella, dispuesto a disolverte en ella. Eso es el amor, la disposición a disolverse en la realidad, la disposición para fusionarte, fundirte; la disposición para ser uno con la realidad. Perderás algo —tus sueños, tu ego—, perderás esa separación. Desaparecerás como una gota de agua, pero no debes preocuparte por eso, te convertirás en el océano.

Ya no serás lo que has sido hasta ahora: tu ego. Tus barreras desaparecerán. No serás una isla sino parte del continente. Nada se pierde al perderse a sí mismo, todo se pierde cuando te resistes.»

OSHO, *El amado*



**A**L FINAL DE NUESTRO VIAJE para salir del miedo, cuando abrazamos una vida de amor y meditación, llegamos al mayor reto de todos: soltar, dejarnos ir. Reconozco que todas mis pequeñas luchas, mis esfuerzos por controlar y manipular situaciones y personas, no son más que mi lucha con la existencia. Ésas son las formas en que me resisto, y me muestran cuánto trabajo más debo hacer en mi interior. Nos resistimos a causa de nuestros miedos no resueltos.

Para comenzar a soltar nuestras estrategias de control debemos confiar, confiar en que la existencia nos proporcionará aquello que necesitamos. Para mí, esto constituye mi meditación constante. Significa abrirse a la inseguridad, al miedo de no conseguir lo que quiero y a todos los miedos que eso conlleva.

Si dejo de intentar controlar o manipular el exterior, tengo que aceptar mis miedos y sentirlos. Estoy haciendo una elección consciente de penetrar en ellos. Cualquier frustración, decepción, desagrado o amenaza produce una reacción instantánea de intentar controlar, manipular o cambiar de alguna manera el exterior para que desaparezca la amenaza. Y así siempre estamos encubriendo el miedo o el dolor.

Estas pequeñas situaciones surgen todo el tiempo en nuestra vida y no son triviales. Soltar significa enfocar la atención al interior. En lugar de controlar el exterior, sentimos lo que se desencadena dentro.

Nuestras estrategias nos alejan de nosotros mismos. He descubierto que cuando por fin tomo la decisión de entrar dentro de mí, el miedo y el dolor no son nunca lo que yo esperaba que fueran. *De hecho, el dolor y el miedo surgen cuando me pierdo a mí mismo, no cuando no consigo lo que quería del exterior.* Surgen del hecho de perder mi centro. Lentamente estoy descubriendo que mi nutrición no proviene de conseguir lo que deseo o necesito desde el exterior, sino de entrar dentro de mí, de regresar una y otra vez a mí mismo, de la pura alegría del autodescubrimiento y de recuperar mi centro.

Aun así, sigo teniendo que recordarme constantemente a mí mismo que debo dejar mis estrategias y mi atención en el

exterior para volver a mí mismo. Mi condicionamiento es muy fuerte, y además nunca antes busqué la nutrición a través de penetrar dentro. Casi nadie ha sido apoyado para penetrar dentro, porque no hemos sido criados en una atmósfera de meditación. La compulsión para dirigirnos al exterior es fuerte porque es automática. Tenemos que volver a aprender, acostumbarnos a coger esos momentos de incomodidad, y penetrar con ellos dentro.

En este último capítulo hago un repaso de lo que considero elementos clave para apoyar nuestro viaje dirigido hacia dejarnos ir y penetrar dentro.

## **I. Cambiar de la posición de «jockey» a la de la «silla»**

En nuestros talleres usamos una sencilla metáfora que apoya el aprendizaje de dejarse ir y penetrar dentro. Cuando surge una amenaza o decepción, reaccionamos. La reacción es nuestra supervivencia, nuestra respuesta instintiva a la amenaza. Nosotros le llamamos a esta postura reactiva «la posición del *jockey*» porque en ella nuestra energía va dirigida hacia fuera con el objetivo de alterar el exterior. En cambio, cuando hemos vuelto a asentarnos en nosotros mismos, dándonos espacio para sentir, observar y permitir, a esto le llamamos «volver a sentarse en la silla». En esta postura, en cierta forma, estamos sentados en nosotros mismos, en nuestra silla interior, y apagamos conscientemente el impulso instintivo de reaccionar. Sentarse en la silla significa dejarse ir y entrar. Cuando nos damos a nosotros mismos ese tipo de espacio, nuestra inteligencia e intuición tienen tiempo para funcionar. Le damos espacio al conocedor interior para responder al desencadenante en la forma que considere apropiada.

Este mecanismo yo lo observo con detalle en mis relaciones. En esos momentos, cuando me siento mal entendido o sospecho que estoy siendo manipulado o atacado, o cuando

me siento abandonado, es fortísimo el impulso de lanzarme a culpar, o pelear, o de retirarme a mi estado de resignación tan familiar. Puedo sentir, de hecho, el impulso de defenderme, de alejarme o de vengarme. En esos momentos, sin la conciencia necesaria, automáticamente pasaría a la «posición del *jockey*» movido por un impulso ancestral de supervivencia. Puedo sentir la energía centrada en mi plexo solar, la energía de lucha, de defensa, de golpear o de rendirme. Mi niño interior me dice «¿Ves? Ya estamos otra vez, nadie me comprende, estoy completamente solo y, si no me protejo a mí mismo, van a aprovecharse de mí.» Es una energía de dolor, de ira y de resignación, una vieja película basada en traumas de la niñez que he visto una tras otra, muchísimas veces.

Pero para mi crecimiento no es nada positivo mantenerme en la película de mi condicionamiento. Ahora es el momento de correr el riesgo de intentar algo nuevo. Ese riesgo es detener conscientemente la reacción desde mi plexo solar y bajar la energía a la barriga. Eso significa dejar de desear cambiar el exterior y penetrar dentro y sentir. Desde la silla, en mi barriga, tengo más espacio para reconocer que mi herida de privación y abandono está siendo provocada y se mantiene con los sentimientos.

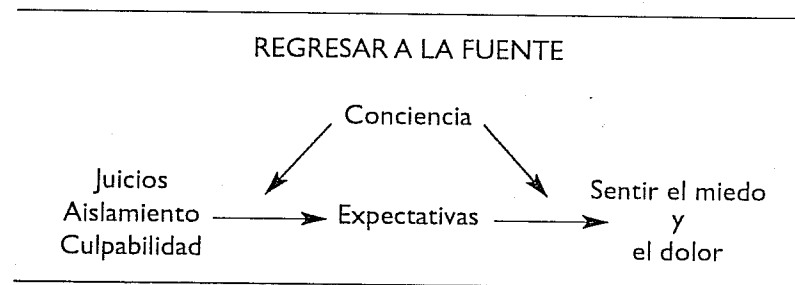
En lugar de reaccionar, le digo a la otra persona algo como: «Siento que nos estamos atrapando en una pelea. No quiero pelearme. De hecho, me hiere lo que has dicho porque...», o «Siento como si ahora mismo tuviera que protegerme, porque tengo miedo de...» En esos momentos, estamos de hecho sacando la energía fuera del plexo solar y bajándola hacia la barriga. Desde ese lugar, la otra persona deja de sentirse atacada. Al hacer ese movimiento, estamos tomando la responsabilidad de detener la pelea. Para pelearse siempre hacen falta dos. Si uno de los dos se detiene, baja hacia la barriga y está dispuesto a ser vulnerable, la pelea se detiene.

Cuando decidimos no reaccionar, invitamos a la vulnerabilidad. De hecho, nuestra reacción precisamente busca no tener que sentirnos desvalidos y vulnerables. En las relaciones, ya sea

con la pareja o con amigos, siempre queremos que la otra persona sea la primera en ser vulnerable. Nos gusta mantenernos a salvo y protegidos, y esperar que sea el otro quién dé el primer paso. Ser los primeros en ser vulnerables hiere nuestro orgullo. Preferiríamos estar nosotros por encima, demostrarle a la otra persona que debería lamentarlo y que debería ver sus puntos débiles. Ignorar esta necesidad de tener la razón y el control es profundamente aterrador, pero no podemos tener amor ni meditar mientras nos estemos aferrando a nuestro deseo de tener la razón, mantener el control o continuar a salvo.

## 2. Rastrear desde el detonante hasta la herida

Hay otra cosa que, cuando la comprendemos, nos ayuda en el proceso de pasar desde la pelea a la vulnerabilidad, desde el control a dejarse ir y penetrar en el interior. Cuando se reabren nuestras heridas, podemos rastrear una secuencia de acontecimientos que suceden dentro, desde el desencadenante hasta la reacción. Bajo la reacción se encuentra nuestro dolor o miedo. El desencadenante activa una expectativa y ésta cubre una herida de privación muy temprana. En lugar de sentir o compartir la herida, reaccionamos juzgando, culpando o aislándonos.



Un pequeño ejemplo: hace poco le envié a un amigo un fax contándole ciertas circunstancias íntimas y dolorosas que estaban ocurriendo en mi vida en esos momentos. Por algún

motivo, no me respondió hasta al cabo de unas cuantas semanas. Durante ese tiempo sentí que yo desconectaba y me distanciaba de él. Por dentro también empecé a juzgarle por no ser sensible y por no estar a la altura de lo que era mi idea de un amigo. Su falta de respuesta fue el detonante. Mi expectativa era que, cuando yo le abro mi corazón a alguien, debo obtener muy pronto una respuesta. Cuando la expectativa no se cumplió, yo reaccioné, y la reacción estaba encubriendo una herida anterior por no haber sido escuchado, por eso ahora yo creía que nunca encontraría a alguien que me escuchara.

Pero ¿cuán a menudo hacemos el esfuerzo sincero de rastrear en el pasado la herida y compartirla? En lugar de hacer eso, reaccionamos, lo que sólo causa más dolor y malos entendidos. Como ya he mencionado anteriormente, nuestras expectativas y nuestras reacciones sólo son el resultado de nuestra privación. Ese pequeño niño herido interior espera, porque se siente terriblemente necesitado de amor. Si podemos identificar la expectativa y rastrear en el pasado la herida de privación que estamos encubriendo, volvemos a estar sentados en la silla. No tenemos que librarnos de la expectativa, no tenemos que librarnos de nada, sólo tenemos que ser conscientes de lo que nos está sucediendo dentro.

No importa cuál sea el detonante que lo provoque, ya sea un amigo, una pareja o el entorno, siempre es la misma secuencia la que se desencadena. Seguir hacia atrás esa secuencia, desde el detonante a la expectativa y de allí a la herida de privación, constituye una herramienta de conciencia que en todo momento podemos usar y compartir con nuestra pareja y amigos íntimos.

### 3. Acoger los miedos del niño herido

El dejarnos ir nos lleva hasta nuestra vulnerabilidad y cuando somos vulnerables encontramos los miedos de nuestro niño herido. El niño asustado es la primera parada en el camino hacia

la entrega a la existencia. Cuando renunciamos a nuestras estrategias de supervivencia surge el miedo, porque todas estas estrategias de supervivencia han sido, en primer lugar, el resultado del miedo y de la falta de confianza. Por tanto, dejarse ir no sirve para nada si no acogemos los miedos de nuestro niño interior herido como parte de nuestra búsqueda de la verdad.

Antes de intimar con mi niño interior, yo hacía a un lado a mi niño asustado porque le consideraba atrasado, infantil y consentido. Si me dejaba ir, era más bien debido a la resignación que a una auténtica entrega. Cuando me sentía indefenso, fingía que no me importaba, pero eso no me ayudaba en absoluto a sentir lo que realmente me estaba pasando dentro. Un dejarse ir auténtico sólo tiene lugar cuando, aunque nos importa tremendamente, seguimos sin intentar cambiar el exterior. Ahora, recordando, me doy cuenta de que en el pasado me enfrentaba con la mayoría de mis rechazos importantes quitándole importancia a lo mucho que me dolían y me asustaban.

Cuando no acogemos a nuestro niño asustado, separamos nuestra vulnerabilidad, y esto se convierte así en una negación. Desde ese lugar de negación continúa ejerciendo una poderosa influencia, pero lo hace subrepticamente. Creamos una división interna entre «el loco», el aventurero-investigador interior, y nuestro lado vulnerable, aquel que lleva nuestros miedos, inseguridades, receptividad y suavidad.

Hace poco vi a una persona que ilustraba la polaridad que se produce cuando negamos nuestros miedos. Estaba inquieta porque estaba a punto de marcharse de India para volver a Alemania con su novio, pero dudaba de si aún deseaba estar con él. «Es aburrido», me dijo, «ya no me siento sexualmente atraída hacia él. Es una persona que no quiere correr riesgos y hacer cosas nuevas, no medita y no quiere trabajar en sí mismo».

Yo le pedí que imaginara que ella tenía dos lados diferentes. En la izquierda estaba su aspecto vulnerable, en la derecha estaba su aspecto alocado. Desde su lado derecho, ella siguió quejándose sobre lo nada interesante que era su novio y lo poco que le atraía sexualmente. Pero cuando le pedí que se

trasladara al otro lado todo cambió. Inmediatamente empezó a llorar y expresó lo mucho que le necesitaba, cómo se sentía de bien cuidada y segura con él, y cómo la simple idea de estar sin él era aterradora. Al seguir investigando pudo darse cuenta que dentro de ella también había una división entre su buscadora y su vulnerabilidad. Ninguna de las dos partes confiaba mucho en la otra ni era especialmente sensible. Su relación reflejaba esta división.

Finalmente, cuando le pedí que se situara entre estas dos posiciones, fue capaz de ver mucho más fácilmente esa división. Sin lugar a dudas, ése no era el momento apropiado para que ella tomara ninguna decisión sobre continuar o no con su novio, pero para ella era importante empezar a integrar esas dos partes suyas, haciéndose más sensible a las necesidades y características de cada una de ellas. Con una división tan importante dentro, ella no podía encontrar a alguien que satisficiera tanto las necesidades de su niña herida, que necesitaba mucha seguridad y protección, como las de su buscadora que reclamaba la aventura y lo desconocido.

Acoger a nuestro niño asustado es una parte crucial de nuestro trabajo con nosotros mismos que requiere mucho cuidado, paciencia y confianza. ¡Es tan fácil escapar volviendo a nuestro niño exigente que reacciona, a ese experto político y estratega...! Muchas situaciones, especialmente las relaciones íntimas, pueden ser para nosotros un reflejo de la gran división que hemos creado dentro, entre la parte nuestra que se las arregla para evitar los miedos y la otra que los lleva.

#### 4. Jugando con el filo

Tenemos que imaginarnos nuestra vida y cada aspecto de la misma, incluso las situaciones más triviales, como una oportunidad para situarnos al filo de nuestro miedo. Cada situación a la que nos enfrentamos y que creamos en la vida nos da la oportunidad de situarnos al filo de nuestro miedo. Cuando

no aceptamos estos retos, luchamos contra ellos, nos volvemos víctimas, culpamos a los demás o a los acontecimientos externos por causarnos malestar y decepciones.

Una pareja que vi hace poco tenía problemas porque ella sentía que él era inalcanzable y él sentía que ella era demasiado exigente. Una situación muy común. Cuando investigamos en profundidad descubrimos que a él, aunque tenía mucha confianza en sí mismo y era un ferviente buscador, le aterraba su vulnerabilidad. Cuando le hice ver que al entrar en su parte sensible encontraría el lugar donde necesitaba crecer y aumentar su valor, pudo aceptarlo, porque eso satisfacía a su lado buscador. De forma parecida ella, al ser menos exigente cuando se sentía frustrada, conseguía enfrentarse a sus miedos de privación y ése era, aparentemente, el filo de su miedo, el lugar desde donde ella podía crecer.

#### Conclusión

Nuestros condicionamientos no nos ayudan mucho a confiar y dejarnos ir. Nos hacen creer en la esperanza de que habrá alguien o algo que nos quite el miedo. No respaldan el camino interior que puede llevarnos a una auténtica recuperación. No apoyan la meditación. Si queremos volver a encontrarnos a nosotros mismos y recuperar nuestra confianza en la vida, no existe más alternativa que dejar al descubierto nuestra negación y engaños, y penetrar dentro para enfrentarnos a los miedos y el dolor. Ésa es la senda de la introspección y la meditación, aceptar lo que nos proporciona la vida como alimento de nuestro crecimiento simplemente observando, sintiendo y permitiendo.

Dejarnos ir y confiar también implica una aceptación profunda de nuestra soledad, no una soledad que surge del aislamiento y del miedo a la intimidad, sino de un sencillo reconocimiento de la misma como tal. Yo no puedo decir honestamente que haya llegado al punto de aceptar mi soledad, pero sí que la reconozco. El sólo hecho de reconocerla me ha ayudado

a dejar de intentar controlar las cosas de forma tan compulsiva e inconsciente. Dejándonos ir es la única forma en que podemos traer el amor a nuestras vidas; antes de eso, lo que hacemos es simplemente apartar y alejar el amor de las mismas personas a las que nos dirigimos buscando unión y nutrición a causa de todas nuestras estrategias de control.

Dejarse ir es un proceso de rendición a lo desconocido y al misterio no tan sólo a través de actos aislados de rendición, sino permitiendo que el acercarse más y más para poder confiar se convierta en un estilo de vida.

Voy a acabar compartiendo con vosotros una historia que mi maestro nos contó una vez. Es la historia de un emperador chino que era un gran amante del arte y la pintura. Invitó a todos los pintores de su reino a una gran competición para decidir quién era el maestro de la pintura. Ofreció como premio muchas riquezas y parte de su reino. Miles de pintores acudieron de todas partes, pero un viejo artista se acercó al emperador y le dijo que él participaría en la competición sólo con ciertas condiciones: primero, le llevaría tres años acabar su cuadro, y segundo, no se le permitiría a nadie verlo hasta que estuviera acabado.

El emperador accedió de mala gana, reconociendo que el viejo tenía cierta cualidad que era única e interesante. Todos los demás pintores acabaron su trabajo en un mes. Ninguno satisfizo al emperador y, mientras tanto, esperaba a que el viejo acabara su cuadro. Le había dado una amplia habitación en palacio, rodeada por muchos guardias para asegurarse de que nadie viera el cuadro antes de que estuviera acabado.

El emperador esperó tres años. Cuando el trabajo estuvo acabado, el pintor invitó al emperador a acercarse a verlo. Cubría una pared entera del palacio y la escena pintada era un paisaje. En frente había un hermoso bosque y detrás, unas montañas imponentes. En medio del cuadro había un sendero que, a través del bosque, se dirigía a las montañas y gradualmente serpenteaba hasta perderse de vista subiendo por ellas.

El emperador no podía creer lo que veían sus ojos. Nunca antes había visto algo tan hermoso, tan milagroso, tan mágico. Tras un largo silencio, le hizo una sola pregunta al pintor: «Estoy muy interesado en ese pequeño sendero que rodea el bosque, algunas veces se le ve alrededor de las montañas y luego desaparece. ¿Adónde va?»

El pintor dijo: «Eso no hay forma de saberlo a menos que lo siga caminando.»

El emperador, abrumado por la belleza y la grandeza de la obra de arte, se olvidó por completo de que tan sólo era una pintura. Cogió al artista de la mano y ambos caminaron por el sendero desapareciendo en las montañas. Aún no han regresado.

Todos nosotros estamos siguiendo un largo camino, a veces maravilloso, a veces intensamente doloroso a través del bosque, subiendo gradualmente en nuestra ascensión a la montaña. En cierta forma, nuestras luchas de codependencia son el bosque oscuro, pero el punto final de nuestro camino nos lleva a lo alto de las montañas, más allá del reino de lo conocido y lo familiar.

Nuestra búsqueda consiste en encontrarnos a nosotros mismos y compartir, en el proceso, un amor profundo con otra persona. El pintor nos coge a todos de la mano y con delicadeza nos guía por un sendero cuyo destino es desconocido y no se puede saber.

«Sé de nuevo un niño y no correrás alejándote de ti mismo. Correrás adentrándote en ti mismo, y ése es el camino del meditador. El hombre mundano corre alejándose de sí mismo y el buscador corre adentrándose en sí mismo para encontrar la fuente de esta vida, de esta conciencia. Y cuando descubre la fuente, ha descubierto no sólo su fuente de vida, ha descubierto la fuente de vida del universo, del cosmos entero.

Surge en él una extraordinaria celebración. La vida se convierte simplemente en una canción, en una danza, en todo momento.»

OSHO, *Satyam, Shivam, Sunderam*

## TALLERES Y SEMINARIOS

---

Para información sobre talleres y seminarios, contactar:

[www.oshocodependency.com](http://www.oshocodependency.com)

Centro de Meditación Sammasati

C/. Trullols, 9, casa 4

08035. Barcelona

España

Tel + 34 93 212 84 73

[www.transformacion-interior.com](http://www.transformacion-interior.com)

[ketan3@teleline.es](mailto:ketan3@teleline.es)

Waldhaus Zentrum

CH-3234 Lützelflüh, Suiza

Tel. + 41 (0) 344 61 07 05

Fax + 41 (0) 344 61 65 50

[www.waldhaus.ch](http://www.waldhaus.ch)

Osho Uta Institut für Spirituelle

Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, D-50672 Colonia,

Alemania

Tel. + 49 (0) 221 57 40 73-0

Fax + 49 (0) 221 52 39 30

[www.oshouta.de](http://www.oshouta.de)

Osho Miasto Neo-Sannyas

Commune

Podere San Giorgio, Cotorniano,

I-53010 Frosini (SI), Italia

Tel. + 39 (0) 577 96 01 24

Fax + 39 (0) 577 96 02 13

[www.oshomiasto.it](http://www.oshomiasto.it)

