HABLO DE TI

DIARIO
DE UN
TERAPEUTA TRANSPERSONAL

José María Doria

Al terapeuta que late en el corazón de todo ser humano.
El que sabe que lo que en realidad cura es el amor

Mi especial agradecimiento a los alumnos de las dos promociones 2004 y 2005 de la **Escuela de Terapia Transpersonal**.

Sin duda seres que creyendo en sí mismos y encontrándose en mundos profesionales aparentemente ajenos a su vocación, se enrolaron en la aventura de desarrollarse para ejercer el arte de aliviar el sufrimiento y señalar el camino de salida.

AÑO 2004/05

Antonio Gomez, terapeuta y emprendedor. Mercedes Alberó diseñadora informática. Antonio Bradi, empresario. Carlos Bueno, taxista y profesor de yoga. Alicia Dieguez, profesora de música. Angela Riera, producción TV. Concha Peral, profesora de Tai Chi y consultora contable. Digna Torra, químico y terapeuta constelaciones familiares. Enrique Llamas, violinista. Elena Peregrín, tour operadora. José Luis Fernández, diseñador gráfico. Lucila Vítores, recursos humanos y pedagoga. María Pilar Asensio, trabajo en empresa. María Rivero, psicóloga y profesora. María del Palacio, servicios de comunicación. Marlene Guibert, empresaria. Paloma Castaño, profesora de música. Pilar Herguedas, naturópata. Silvia Rojas, diseñadora gráfica y terapeuta floral. Rosa María Biel, terapeuta.

AÑO 2005/06

Angélica Lopez Caballero, administrativa. Araceli Estévez, matrona. Dori Aceituno, trabajadora social. Marisa Florido, narturista. María Jesús Blanco funcionaria. Julio Saíz administración empresa. Lola Bastos, periodista y terapeuta. Hector Oviedo, profesor de Tai Chi. Marta Pato, credit manager. Fernanda Navarro agente comercial y profesora. Jane Singleton, traductora. Asunción Hernández, técnico superior de empleo. María Luisa Fayos, profesora. Pilar Dieguez, enfermera. Pilar Almagro administrativa y tarotista. Mercedes Díez empresaria. Mari Carmen Ruiz, funcionaria. Fuensanta Ron, instructora de desarrollo personal. Myriam García administrativa. Mercedes Iruela administrativa. Maribel Mateo bombero retirada. Pilar Valladolid, delegada de la Fundación Vicente Ferrer. Manolo Caro, actor. Luisa García de Lucio, enfermera. Carmen Ortiz, guía turística. Belén Redondo, informática. Teresa Gonzalez, pintora y profesora. Javier Núñez, ginecólogo. Raúl Vincenzo Giglio, atención al cliente. Encarni Lopez, empresaria. Begoña Ibáñez psicóloga.

Y un abrazo muy cálido a mis dos luminosas compañeras de trabajo Mayte Artiaga y Mayte Helguera cuya infatigable y amorosa labor de equipo dinamiza el proyecto **TRANSPERSON** como aula global de crecimiento.

Unos y otros sabemos que La Llama fortalece su luz al encender a otras velas.

Acerca del autor .. .. pág.

Un libro acerca de la vida misma. ... ... pág.
La belleza y la plenitud de la sombra ... ... pág.
La clave está en observar y aceptar ... ... pág.
El crecimiento personal como forma de superar el sufrimiento .. .. pág.
El amor como medicina ... ... pág.
La compasión es una forma de amor inteligente ... ... pág.
El privilegio de ser un psicoterapeuta .. .. pág.
El supremo gozo de sentirse útil ... ... pág.
El sentido común como fundamento del terapeuta ... ... pág.
El crecimiento como herramienta de curación ... ... pág.
La consciencia como medicina .. .. pág.
La absoluta confidencialidad de un terapeuta

DIARIO

La burbuja ilusoria de los amantes ... ... pág
La crisis, mi verdadera oportunidad ... ... pág
Una historia de amor lésbico ... ... pág
Comienza por perder peso ... ... pág
A propósito de la infidelidad ... ... pág
Me estás manipulando ... ... pág
Busco a mi madre y perdí a mi padre ... ... pag
¿Me separo de mi marido para crecer? ... ... pag
¿Cocaína? Reinvéntate a ti mismo ... ... pág.
El poder entregado por amor ... ... pag
¡Socorro! ¡Mi madre es idiota! ... ... pág.
El secreto y la vergüenza me matan ... ... pág.
Me han hecho magia negra ... ... pág.
La mordedura de la soledad y unas palabras a los impares ... ... pág.
Acabemos con ese yu-yu del cuchillo ... ... pág.
Me muero de miedo ... ... pág.
Un reto de convivencia ... ... pág.
¿Qué hago? Mi mujer no me pone ... ... pag
La mente y sus fantasmas ... ... pág

Mi conferencia de esta tarde ... ... pág
Mi mente se inventa mareos para escapar ... ... pág
¿De flor en flor? Ya no, gracias ... ... pag
Móntatelo por tu cuenta ... ... pág.
No puedo entrar en ningún ascensor ... ... pág.
Quiero separarme y no puedo ... ... pag
Murió en mis brazos ... ... pag
Olvidé el sentido de mi vida ... ... pág.
Aquella broma me volvió loco ... ... pag
La mordaza de mi padre ... ... pag
De regreso a Madrid ... ... pag
Me siento humillado por la vejez ... ... pag
Doctor, soy psíquico y erótico ... ... pág
La oración científica ... ... pág
Trekking en NEPAL
¿Qué diablos es el Zen? ... ... -... ... ... pag
Comentario del autor ... ... pag
Nota final ... ... pág

Presentación del autor

Querido lector, me voy a permitir expresar una serie de reflexiones personales antes de compartir el contenido de este libro. Sus intimistas perspectivas y la espontaneidad con que las he sentido brotar, demandan tu proximidad emocional y te agradecen de antemano que me dediques este espacio que ahora abrimos.

Pues verás, cuando a veces, minutos antes de una conferencia, soy presentado por los organizadores del evento, los asistentes suelen oír palabras relacionadas con los títulos universitarios que uno tiene y con el rango intelectual que al parecer a uno le avala. Sin embargo, una vez tomo el micrófono, me apresuro a decir que lo que en realidad puedo ofrecer a quien en alguna ocasión deposite su confianza en mí, es tan solo que me he "mojado" allí donde la vida lo ha señalado.

Y con este término me refiero a que he vivido con intensos voltajes el variado menú que, una y otra vez, me ha ofrecido incansable ese misterio que mueve los hilos del destino. Reconozco que a lo largo de los años, allí donde he sentido que había algo interesante que descubrir, aunque a veces fuese agridulce, me he lanzado a vivirlo zambulléndome en la medida exigida y en consecuencia aprendiendo de la experiencia.

Reconozco que mi vida ha sido un riesgo, un riesgo que asumí en la búsqueda de un "algo más" con todas sus consecuencias. Nací con muchas preguntas que responderme y no he parado hasta ir encontrando respuestas. He buscado a lo largo de viajes a otros continentes con tan sólo billete de ida, a lo largo de intensos amores que me han hecho sonreír y llorar pero con los que he descubierto cielos insospechados. He buscado a través de corrientes de pensamiento orientales y occidentales que me han permitido ver la diversidad de la vida e integrar las diferencias, he buscado a lo largo de viajes al fondo de mí ser en donde el silencio y la vacuidad eran más elocuentes que las palabras, a lo largo de abrazos de padre a varios hijos nacidos en etapas diferentes de vida, a lo largo en definitiva de besos a la vida y a la muerte que se han sucedido en sutil alternancia durante el recorrido del camino.

Todo ese caudal de experiencias que fluyen por el río de la vida me han conducido a una etapa como la actual en la que mi ser más profundo se expresa a través de dos grandes afluentes: el de profesor y el de terapeuta. El primero mueve resortes íntimos hacia el desarrollo personal y hacia la expansión de consciencia. Y el segundo, el de psicoterapeuta, aprovecha el dolor y la perturbación de quien la vida pone en mi entorno para ofrecer una visión integral en donde no sólo se encuentra el alivio y la salida de la

confusión sino que además y, en muchos casos, se descubre un Camino Mayor que da sentido al resto del recorrido.

Este libro aunque parezca hablar de problemas, lo que en realidad está señalando son episodios llenos de vida, una vida observada y compartida por el terapeuta del alma que trabaja en un tipo de observatorio que no está precisamente en las altas montañas enfocando a las galaxias, sino que se trata de un privilegiado lugar en un ático de Madrid que permite no sólo abrir las puertas de relatos insospechados llenos de amor y magia, sino también de experiencias cargadas de sombra, dolor e intensidad que despiertan en el observador el amor y la compasión más absolutas. En cualquier caso este astrónomo del Ser asiste, al igual que el observador celeste, a la visión más fascinante de los amores y los odios de las estrellas y al tejido infinito de atracciones y rechazos que conforman las leyes de la vida. Desde este puesto de activa observación pasa por mis ojos internos la película más variada y a veces increíble de las infinitas maneras de entender y recorrer este apasionante camino que llamamos vida.

Un libro acerca de la vida misma

A lo largo de este libro, el lector va a sentarse junto a mi puesto de observación y va a hacer un viaje muy especial, un viaje inteligente y amoroso al interior del otro, algo que he llegado a titular como el *turismo iniciático* del futuro, el turismo del alma humana. En realidad este libro en un primer nivel de lectura podría parecerse a un folleto de agencia de viajes, es decir a una lectura que muestra paisajes insospechados que no sólo recordarán al ser humano que llevamos dentro la diversidad que enriquece a todo jardín, sino que además y, en muchos casos, el lector sentirá que eso que le pasa al de al lado, es casualmente algo que en alguna medida también le ha pasado alguna vez a él. Algo que “habla de ti”.

De todo ello tal vez brote una comprensión que no sólo servirá de consuelo al que cree que tan sólo le suceden a él cosas tan contradictorias, sino que además abrirá la mente a una tolerancia y flexibilidad que suele ser seña de identidad de los viajeros que saben encontrarse y descubrirse a sí mimos en otras tierras y culturas.

A lo largo de este libro, y respetando la total confidencialidad de los verdaderos protagonistas que lo conforman, el lector va a penetrar en la dos partes sutiles que de alguna forma conforman cada capítulo. La primera aludirá al aspecto desencadenante de la búsqueda de ayuda, me refiero a temas tales como infidelidades, duelos causados por pérdidas, amores imposibles, recuerdos recurrentes y anticipaciones negativas, noches interminables sin amor, celos obsesivos, abusos sexuales, inseguridad, manipulaciones, soledades, adicciones, miedos y fantasmas... todo un catálogo de humanidad y dolor que dará sutilmente lugar a la segunda parte, una parte que sin duda señala de forma sutil la salida del laberinto, una parte que recodará la evolución del sufrimiento hacia la solución del mismo, algo así como señalar aquello por la que la oruga se convierte en mariposa de forma natural, tan natural como la vida misma.

El lector observará que esa pequeña biografía de cada oruga lejos de parecer vulgar o negativa supone una de las palancas más importantes del crecimiento humano, un dolor que nos hace buscar y por el que ponemos en marcha la espoleta de una bomba para

muchos ansiada: el cambio por el que crecemos, maduramos y aprendemos a vivir con plenitud. Un cambio al que nos resistimos y precisamente por causa de esta resistencia es por lo que sufrimos tratando inútilmente de detener el imparable proceso de abrir nuestra mente y nuestro corazón al flujo milagroso de amor y consciencia que se nos avecina.

Observo que cuando nos abrimos al cambio, salimos del dolor y abrazamos un nuevo espacio más amplio y luminoso que el anterior. En realidad cuando la crisálida se abre y se revela la lucidez, comprendemos que el anterior conflicto y "descenso a los infiernos" que padecíamos sirvió de punto de partida de una toma de conciencia y, en muchos casos, de puerta de entrada a un camino pleno de renovación y presencia.

La belleza y la plenitud de la sombra

Mientras transcribía los casos de este libro, imaginaba contándoselos a personas que por su momento vital sintiesen deseos de revivir ese camino tan cantado por los mitos y las leyendas en los que el héroe o alma humana tras pasar por el dolor y la pérdida conquista finalmente el tesoro que le aguarda. Pensaba en lectores que han aprendido a no huir del dolor que enfrenta a todo viajero iniciático, tal vez porque saben que éste además de ser pasajero trae regalos insospechados. En realidad mientras lo escribía pensaba en personas que se sintiesen enamoradas de la raza humana. Esto es tal vez lo que me sucede a mí. Reconozco que no sólo siento amor y ternura por la humanidad sino que asimismo siento una enorme satisfacción al poder atravesar los maquillajes superficiales de nuestra imagen personal y lograr penetrar en el núcleo del Ser, aunque para ello deba atravesar territorios agridulces y a veces sombríos.

En variados momentos a lo largo del libro utilizo el ya conocido término "sombra" para designar el espacio de la mente humana que cada cual ha enterrado por vergüenza o autorreproche sin, en muchos casos, todavía poder digerirlo, aceptarlo y en su caso apoyarse en él para dar un formidable salto en su propia evolución.

Sucede que estamos inmersos en reglas sobre lo que es bueno y malo, y a lo largo de nuestra vida hemos sido reprochados y amenazados por sentir y desear muchas cosas que suponíamos horribles para los ojos ajenos. Sucede asimismo que gran parte de estas vivencias inconfesables han sucedido en etapas de la vida en las que además no contábamos con el desarrollo y la suficiente madurez como para resolverlas y proceder a archivarlas como vivencias cargadas de aprendizaje. En consecuencia, nos hemos visto amenazados por el posible juicio condenatorio y, en vista de lo cual, las hemos enterrado en un lugar seguro, tan seguro como lo pueda ser el olvido. Una amnesia que sin duda hemos tenido que activar para seguir adelante como buenamente hemos podido.

Pero también sucede que el camino del ser humano hacia su progresiva realización pasa por la maduración de cada nivel o escalón del proceso. Y sucede que en caso de quedar aspectos no resueltos, la energía evolutiva nos pone en la tesitura de revivir situaciones que nos permitan revisar patrones y actitudes que por más que los tapemos, acaban saliendo a través de todo un catálogo de exageraciones, manías, miedos, insomnios, ansiedades, conductas no deseadas, inseguridad y baja autoestima, con su respectiva

gama de emociones destructivas que desearíamos evitar. Sucede entonces que mientras no afloremos a la consciencia tales focos de conflicto tendemos a repetir una y otra vez el episodio no deseado como si tal repetición tuviese la intención de sacar a la luz todos los aspectos del patrón interno y de esta forma proceder a superarlo.

En nuestro proceso de maduración, la sombra quiere ser iluminada por la luz del *darse cuenta*, y este proceso de progresiva expansión de consciencia muy a menudo no es aceptado ni comprendido por uno mismo, cuando lo que sucede en realidad es que está cargado de humanidad y belleza potencial deseando desplegar.

Conforme observo trozos de vida que mis pacientes comparten, compruebo que el inconveniente que a cada cual le ha tocado en el lote del vivir es precisamente lo que termina por convertirse en ventaja. En este sentido pienso que los callos del pié, es decir las partes más fuertes y protegidas del mismo, han salido justo en las zonas más vulnerables y castigadas. Algo parecido sucede con lo que en un momento dado nos avergüenza e incluso tortura, ocurre que al trabajarlo y tomar conciencia de todos los elementos implicados se convierte con el tiempo precisamente en nuestra virtud y cualidad más destacada.

Conozco a más de un ex tartamudo cuyas palabras en la actualidad conmueven la mente y el corazón como una auténtica música del alma.

La clave está en observar y aceptar

La sombra mencionada del ser humano no es precisamente un enemigo a destruir luchando contra él porque además este intento acabaría resultando una batalla perdida. Deberemos reconocer que en alguna medida no se trata de luchar literalmente contra lo que llamamos el mal, ya que conforme avanzamos nos damos cuenta de que llegaremos a la Bondad sin opuesto, no precisamente luchando “contra” el mal, sino “a pesar” del mal. Y entiendo por mal, la desatención, el egoísmo y la ignorancia.

En este sentido, un observador del corazón abierto como lo pueda ser la figura del psicoterapeuta, se da cuenta de que resulta más deseable no engañarse a uno mismo y actuar con autenticidad que proceder a imitar patrones de un bien aparente y maquillado que no brotan de dentro del sí mismo sino de áreas tan poco apropiadas como las que cocinan el miedo y la manipulación. Tal vez convenga aceptar nuestras limitaciones y aprender con la experiencia del que ha caído una y otra vez, convirtiendo el propio error en aprendizaje.

Pienso que el respeto por el otro y la virtud como forma de vida tan sólo brotan de forma espontánea cuando a lo largo de nuestro camino nos adentramos en el núcleo espiritual del Ser. Algo que en alguna medida representa una forma de hablar de amor y lucidez como manifestaciones que se expresan como consecuencia del desarrollo, sin imitaciones idealizadas ni particular represión.

Sabemos que el crecimiento y la maduración de un ser humano pasan primero por el enfrentamiento con aquello que no nos gusta de nosotros, es decir por la visión de la propia sombra o territorio reprimido, y como segundo paso parece requerirse su

posterior aceptación e integración. Todo salto evolutivo discurre por una primera fase en la que establecemos diferencias para más tarde proceder a integrarlas. Los episodios de sufrimiento y crisis que vive un ser humano cuando habitualmente acude a un psicoterapeuta señalan el rechazo y las resistencias a aceptar "lo que hay". Sin duda se trata de episodios que parezcan verse envueltos de una apariencia negativa vienen a nuestras vidas cargados de crecimiento futuro y a su vez son las verdaderas oportunidades que nos brinda el universo para el cambio y la superación.

El crecimiento personal como forma de superar el sufrimiento

El crecimiento no puede pararse, el Universo está en constante expansión desde hace quince mil millones de años y no hay árbol que no siga acumulando anillos que testimonian su proceso de crecimiento sostenido. El ser humano no es ajeno a este imparable despliegue del misterioso *impulso evolutivo* que nos empuja sin cesar al continuo aprendizaje y desarrollo hasta el último instante de nuestra muerte.

Este crecimiento psicológico y espiritual que sucede incluso en plena ancianidad se ha visto recientemente refrendado por los últimos descubrimientos realizados en el área de la neurofisiología cerebral. Se trata de un nuevo postulado que bajo la denominación de "neuroplascticidad cerebral" viene a decirnos que así como en tiempos pasados se creía que a partir de una cierta edad, el ser humano comenzaba a perder neuronas y a tornarse decadente y mentalmente limitado, por el contrario en la actualidad se ha descubierto que el cerebro se modifica constantemente en función de la nueva información y nueva experiencia que registre.

Algo así como decir que aquel que apueste por llegar a encarnar la sabiduría que no se preocupe si va cumpliendo años y su cuerpo ya no sube las escaleras o sus ojos precisan de lupas, ya que su cerebro como base neurofisiológica de su vivencia interior sigue actualizándose de forma ilimitada hacia ese estado de despertar que la sabiduría universal ha llamado de múltiples maneras: Espíritu, Luz, Amor, Infinitud, Realización, Plenitud...y que una gran corriente de pensamiento actual lo denomina como nivel transpersonal.

En este sentido, el término transpersonal es otra manera de referirse a lo "espiritual", entendiendo por espiritual algo que no se basa en creencias religiosas, credos o seguimientos a personalidades supuestamente iluminadas, sino que más bien hace referencia al grado de amor y expansión de consciencia que un ser humano ha alcanzado a lo largo de su vivir.

Desde esta perspectiva, la evolución se considera como un camino en tres escalones que naciendo de la preconsciencia, pasa por la consciencia y finaliza en la supraconsciencia o conciencia de unidad. Este concepto a veces es mejor entendido cuando se formula utilizando el término persona, es decir, el niño es prepersonal, el adulto es fundamentalmente personal, y el sabio o anciano iluminado es transpersonal.

El amor como medicina

A menudo me he preguntado, ¿qué es aquello que abre caminos de luz en la oscuridad y activa la alegría primordial temporalmente nublada? ¿Acaso el poder de la técnica? ¿el conocimiento académico? ¿la pastilla milagrosa?

Tal vez todos los elementos sean importantes en su medida y en su momento, sin embargo tengo que reconocer que tras años de trabajo incansable en el interior del ser humano llego a la humilde conclusión de que lo que realmente cura al ser humano es el amor. Un amor que existe en variados grados de un arco que discurre entre los dos extremos que podemos denominar como "amor pequeño" y "amor grande".

El "amor pequeño" es aquel que sentimos hacia las personas que nos importan. Se trata de un amor que nace condicionado por el objeto al que se dirige y que para su existencia precisa de satisfacción. En este sentido decimos que amamos a alguien pero a menudo sucede que lo que en realidad amamos es a un paquete de conductas que nos satisfacen. De hecho, si ese gran amor comienza a comportarse de forma no satisfactoria, no tardamos mucho tiempo en enfriarnos e incluso podemos llegar a sentir odio.

El amor grande por el contrario es un amor consciente y no condicionado por ningún tipo de conducta ajena porque carece de objeto, digamos que es un *amor-atributo* que brota de la esencia profunda del Ser por el simple hecho de existir conscientemente. En este sentido es un amor universal que no establece preferencias y que se derrama desde el ser que somos, ya que desde la conciencia de unidad, cualquier separación entre el yo y el tu es simplemente ilusoria.

Desde esta perspectiva reconoceremos al amor como energía conciencia cuyos efectos actúan en la presencia y cuyo infinito alcance está más allá de la línea del tiempo generada por la mente pensante. En realidad el milagro con mayúsculas y minúsculas es el amor en todas sus manifestaciones. Algo que recuerda aquello que dijo el sabio:

El que no cree en milagros no es realista.

La compasión es una forma de amor inteligente

Este libro no sólo va dirigido a los viajeros del alma humana, sino también a personas que de forma natural tienden a ofrecer ayuda a los que están atravesando una etapa difícil, seres calificables como de "buen corazón" que se sienten orientados a cooperar con los que piden ayuda ofreciendo su escucha atenta, inteligente y compasiva. Se trata de personas que indagan en la búsqueda de claves eficaces para aliviar el sufrimiento de los que les rodean sin tener que necesariamente cursar grandes estudios académicos.

Es por ello que aunque en el título de este libro se hable de un terapeuta transpersonal, sus relatos no están dirigidos necesariamente a terapeutas supertitulados, sino que dado el tratamiento más humano que técnico, va dirigido a un lector no especializado, un lector que ha observado suficientemente sus conflictos y se ha reconocido en sus crisis mientras abraza el consiguiente catálogo de sombras nacidas con vocación de lucidez. En realidad los casos que han sido transcritos se dirigen a la parte más vital del alma

humana, aquella que cuando atraviesa la llamada crisis apunta al despliegue de la nueva mariposa.

El privilegio de ser un psicoterapeuta

Siento también el deseo de expresar a lo largo de esta presentación que en algún momento de mi vida decidí *acompañar* a personas en su particular búsqueda de ese **"**algo más**"** que uno a su vez había también tratado de descubrir. Pues bien, a lo largo de este ciclo "terapéutico" en el que ya he realizado más de doce mil entrevistas personalizadas que nadie crea que he compartido los problemas de mis pacientes como una sólida e invulnerable estatua a la que le hablan de algo alejado y ajeno. Reconozco con humildad que he reconocido en nombre del dolor de mis pacientes todos mis dolores pasados. He reconocido en nombre de sus conflictos todos mis conflictos alguna vez actualizados. He reconocido en nombre de la confusión, de la duda, del bloqueo y de la locura, todos mis recónditos registros en los que me alguna vez me he visto reflejado.

He observado asimismo que aquella persona que supuestamente venía a mi consulta buscando soluciones y anhelando claridad, lo que en realidad en muchos casos buscaba aunque no fuese del todo consciente, no sólo era un nuevo modelo mental sino también el despertar a un Camino Mayor que diese sentido profundo a su vida futura. Desde esta perspectiva siempre he pensado que aquel que se levanta tras una caída es más grande que el que nunca ha caído.

Reconozco que cuando a lo largo de nuestra vida atravesamos episodios de dolor y de perturbación, buscamos allí donde nunca hemos mirado. Sucede que entonces abrimos nuestra mente y nuestro corazón de manera plena a la llegada de aquello que intuimos resonar con la bondad, la verdad y la belleza. Son momentos en los que aunque aprieta el dolor, lo extraordinario se aproxima veloz a nuestras vidas, en realidad son momentos cargados de Dios.

Desde esta perspectiva la llamada enfermedad o cualquier crisis que atravesamos con su correspondiente agitación, miedo y bloqueo no es más que otra oportunidad que la vida nos brinda para hacer cambios que en alguna medida confirman el aforismo que dice:

El Universo escribe recto con líneas torcidas.

El supremo gozo de sentirse útil

Y siguiendo el hilo de estas reflexiones que me hago antes de entrar en el juego del relato, recuerdo aquel momento en que mi gran amigo Carlos NN. En una entrevista de radio me preguntó cómo era la vida de un terapeuta transpersonal. Recuerdo que sin dudar le respondí que es fascinante. Cuando me interpeló de nuevo para averiguar el por qué de tal respuesta, no se me ocurrió otra cosa que decirle: "Por cuatro grandes razones":

La primera porque uno tiene la oportunidad de conectar con lo profundo del ser humano en su más recóndita intimidad. Sin duda el terapeuta se abre al regalo de compartir la visión de paisajes internos que hablan de esa rica e intensa humanidad que somos y que a su vez enriquece la calidad y consciencia del vivir.

En segundo lugar porque dado el acuerdo profesional, uno no dedica tiempo a charlas y cortesías superficiales sino que desde el mismo comienzo de la entrevista enfoca su atención allí en donde puede darse liberación y crecimiento, cosa que enmarca la verdadera y energética comunicación. En realidad de no ser así, perderíamos nuestro tiempo, nuestro interés y nuestro dinero.

En tercer lugar, porque al ejercer una actividad del tipo mencionado, me siento conectar una vez más con el sentido último de la vida y con el propósito central de la existencia. Reconozco que de alguna forma, el hecho de ocuparme en señalar lo esencial supone activar una especie de despertador de mi propia conciencia. En realidad, uno termina por darse cuenta de que en el seno de la actual sociedad de mercado y promesas materiales de felicidad, por más que trabajemos en el cultivo de la atención vivimos amenazados por la amnesia. Y sucede asimismo que demasiado a menudo olvidamos los valores que realmente proporcionan la paz y la felicidad en la vida. Digamos que el modelo socioeconómico actual está empeñado en **"**vendernos la moto**"** de que las cosas o las cuentas bancarias nos van a dar la felicidad que todos anhelamos. Y aunque cada vez el citado modelo está más desacreditado es tan grande la hipnosis global que si en mi caso no tuviese la ocasión de "recordar" a través de esos interesantes "despertadores" que suponen mis pacientes y alumnos, reconozco que me perdería con facilidad.

A veces me he preguntado:
¿Me estaré dedicando a esto para no despistarme de lo esencial con tanta facilidad?

Siento también que a lo largo de cada entrevista en la que mis pacientes vienen a despertar de cualquier pesadilla que viven en nombre de los conflictos cotidianos, la vida me ofrece otra nueva oportunidad de profundizar unos metros más hacia lo hondo de mí mismo. Hace ya tiempo que he constatado que la perturbación y el conflicto pertenecen a la esfera superficial de la mente humana. Otra forma de aludir al sueño en el que vivimos inmersos aunque seamos inconscientes de ello. Y en esta sanadora inmersión hacia lo profundo sucede lo mismo que puede pasarle a un bañista asustado de las amenazantes olas, ocurre que a poco que se sumerja debajo de las mismas observará maravillado como estas pasan por encima sin casi agitación.

Pues lo mismo nos sucede en el mundo de las emociones, a poco que vivamos conectados con lo hondo de nosotros mismos y en consecuencia conectemos con la paz y el amor de nuestra esencia, la agitación del sufrimiento dejará de padecerse porque son tan solo experiencias de superficie. Así las cosas, reconozco que el problema de quien viene a consultarme sirve de despertador para ambos.

Y siguiendo con mis razones, en cuarto lugar porque experimento lo que puedo denominar como el supremo gozo de ser útil. En realidad, el sentido último de mi vida, es decir el móvil que mejor impulsa a levantarme con entusiasmo cada mañana no es otro que el de contribuir a aliviar al ser humano del sufrimiento y en muchos casos de la ignorancia que subyace en nuestra actual condición humana. El gozo se basa en el lujo

que supone poder compartir herramientas y recursos eficaces en la superación del conflicto y asistir maravillado al despliegue de una vida en la que se ha aprendido a aprender.

¿Cabe mejor experiencia que la de asistir a la película en la que el sufrimiento y la ceguera se van progresivamente disipando? ¿Cabe mejor profesión que la de asistir al proceso de una oruga que se convierte en mariposa, aunque el proceso de la crisálida conlleve cierto dolor y confusión?

En este campo reconozco que como terapeuta transpersonal lo que hago es cuidar a mis pacientes, ya en todo caso la propia naturaleza de cada cual o el llamado Misterio es quien en realidad sana. Lo que en todo caso uno hace es ofrecer un espacio de comunicación y consciencia por el que este sencillo ginecólogo asiste al parto del nuevo yo de su paciente, un nivel de conciencia más alto y profundo que desde hace tiempo estaba pujando por nacer.

La sentido común como fundamento del terapeuta

Como suelo decir a mis alumnos de la Escuela de Terapia Transpersonal, para ayudar a un ser humano en crisis no hace falta dar grandes respuestas ni tampoco es imprescindible tener un gran conocimiento de Psicología Académica. Lo que realmente se precisa es ser consciente de aspectos tales como: un gran sentido común, un corazón amoroso y saber hacer las preguntas adecuadas para que el interlocutor mire allí donde los terapeutas sentimos que conviene tomar conciencia y llegar a formular en palabras lo que descubre.

En aquellos casos en que la crisis debe ser atendida con medios técnicos o químicos de mayor especialización el acierto estará en saber derivar a este paciente al sector terapéutico correspondiente, algo que habitualmente solemos referirlo como “criterio profesional”.

En realidad, antes de que naciese Freud o el sinnúmero de científicos que han dado luz a la mente humana, existían personas en cuya compañía uno sentía que su alma recuperaba la serenidad perdida. Y tal y como he comentado anteriormente, se trataba de personas que no necesariamente habían estudiado grandes carreras ni optaban a matrícula de honor por memorizar todo el almanaque de patologías clasificadas. Tal vez eran simplemente seres humanos conscientes y despiertos que habían observado sus propios conflictos internos y se sentían dispuestos a percibir con escucha inteligente y amorosa todas las dimensiones sutiles y no tan sutiles que sus visitantes parecían requerir. En realidad, el término terapeuta significa “acompañante”.

El psicoterapeuta es un acompañante del alma. Es decir, un barquero que rema durante la travesía junto con los que se dirigen a la otra orilla de la vida. El psicoterapeuta es también un sutil iniciador de un nivel de consciencia más amplio y profundo que el anterior. Algo que a veces puede recordar a la imagen de un buceador que hace inmersiones al mundo de las causas acompañando al buscador de sí mismo, al buscador de la serenidad perdida que, en la mayoría de los casos, pasa por aspectos tales como la

expansión de conciencia, la ampliación de la visión y el mayor conocimiento de uno mismo. Algo que sucede ejercitando un sostenido “darse cuenta”.

El crecimiento como herramienta de curación

En el seno del espacio de investigación que supone una consulta entre paciente y terapeuta, se da uno pronto cuenta de que la verdadera causa del sufrimiento humano es la ignorancia. No se trata de una ignorancia basada en la ausencia de información o de datos técnicos, sino de un aparente estancamiento del crecimiento integral de la persona. Me refiero a un tipo de crecimiento que cuando es de nuevo ”activado” propicia los recursos necesarios para actualizar todas las potencialidades disponibles de la persona, un aspecto que en alguna medida es la clave del amor a uno mismo, y asimismo faculta a *surfear* con éxito las olas de la existencia. A veces pienso que cuando la bellota *siente* que no puede convertirse en el roble que potencialmente es, debe sentirse muy afligida.

En realidad fue Albert Einstein quien pronunció aquella sentencia que señala la idea expuesta cuando dijo:

“*Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en que se creó*”

Reconocemos que la vida se despliega a lo largo de una especie de jerarquía o escalera de niveles de desarrollo como lo pueda ser el del primitivo Cromagnón en relación con el escalón superior del actual Homo Sapiens-sapiens, o en otro orden de valores el escalón correspondiente a la simplicidad de un cerebro reptiliano que evolucionando llega a la complejidad del actual neocortex. La vida se despliega en olas sucesivas de desarrollo que integran y amplían el escalón anterior. Un ejemplo de esta afirmación se da en el nivel de las partículas que una vez agrupadas e integradas entre sí conforman lo que entendemos por un átomo, que a su vez agrupados e integrados conforman una molécula, que a su vez siguiendo la escalera e integrándose entre sí conforman una célula, para más tarde alcanzar el nivel de organismo...

Sucede que siguiendo esta pauta de reflexión llegaremos a la conclusión de que el nuevo nivel de desarrollo libera de los problemas del estadio anterior aunque en su día plantee otros de renovado rango y dimensión.

Siguiendo el ejemplo de esta escalera de niveles, los seres que en las relaciones amorosas padecen el patrón de dependencia emocional y que por lo tanto enfrentan problemas de relación tales como un exceso de control, apegos, celos, manipulaciones, miedos al abandono y anticipaciones patológicas como consecuencia de la “necesidad adictiva” del otro, pueden o bien luchar contra la dependencia, por otra parte batalla en la mayoría de los casos perdida, o bien apostar por el crecimiento y el cultivo personal que propiciará el acceso a un nivel más alto: la independencia. De la misma forma, para resolver muchos problemas que perturban al ser humano de cada día, no hace falta remover una y otra vez los conflictos de la infancia y las experiencias dolorosas del pasado sino más bien poner la mirada en la manera de reinterpretar los acontecimientos y alcanzar un modelo mental más positivo y lúcido.

La consciencia como medicina

La terapia transpersonal pone un acento muy marcado en el poder transformador de algo tan sencillo y a la vez tan poderoso como lo pueda ser el hecho de hacerse consciente. De todos es ya sabido la acción transformadora que conlleva el *darse cuenta*, una transformación *que sucede tanto en el observador como en lo observado y* que no sólo ha sido postulada por la cadena de místicos de todos los tiempos sino que también ha sido avalada por la comunidad científica en sus progresivas investigaciones sobre física cuántica.

En al ámbito de lo psicológico, el simple acto de atestiguar o "darse cuenta" de algo, como por ejemplo de un determinado patrón de conducta que propicie acciones no deseadas, abre la mente a opciones nuevas y asimismo modifica los elementos de automatización y reactividad que su anterior estructura conllevaba.

Para muchas personas sucede que todavía el concepto "conciencia" es asociado con algo ambiguo, algo relacionado con la moral y con cierto discernimiento entre los actos buenos y malos, cuando en realidad, el hecho de devenir consciente de algo no es otra cosa que "darse cuenta" de ese algo, un darse cuenta que sin duda supone una vivencia neutra más allá del proceso de pensamiento correspondiente al juicio y a la opinión.

Pues bien, en todos nuestros procesos internos de conflicto y de dolor existe una cierta inconsciencia o automatización bien porque se ha enterrado el origen que lo causa o bien porque es consecuencia de procesos que han sido pasados por alto en los tiempos en que se conformó el correspondiente patrón. Un patrón que para su modificación debe ser iluminado por la consciencia en diferentes grados de profundidad y discernimiento, dependiendo de lo incrustado o subterráneo que se halle.

La absoluta confidencialidad de un terapeuta

Antes de finalizar esta presentación quiero subrayar que los nombres propios utilizados, así como el sexo, la profesión y las circunstancias de cada respectivo protagonista de los casos que componen este libro, han sido plenamente ajustados para desviar cualquier identificación con las personas reales en los que han sido basados. La confidencialidad es una de las máximas más rigurosas que un psicoterapeuta debe cumplir, no sólo por el respeto al derecho de intimidad de sus pacientes, sino porque el hecho de entrar en el juego del cotilleo sobre las sombras cotidianas que lo visitan, terminaría por intoxicar su neutralidad y perjudicar su propia salud emocional.

La discreción y el candado bien cerrado en el archivo de todos los datos no directamente utilizables en el correspondiente proceso terapéutico del paciente, suponen no sólo un deber ético y profesional del terapeuta, sino también un descanso para su ego que tras compartir emociones y posicionamientos, debe retornar a la posición ecuánime y silenciosa desde donde brota el respeto, la comprensión y el silencio.

Y por último

Este no es un libro técnico escrito desde el modelo académico orientado hacia la investigación científica. De hecho como comprobará el lector, finalizo los casos de manera abierta e incluso en ocasiones pongo una cursiva que expresa la poetización que en tales momentos siento.

He soslayado con plena intención todo aquello que tuviese que ver con etiquetas y diagnósticos que algunos de mis visitantes traen colgados a sus espaldas. No es que en algunos casos el hecho de clasificar los síntomas que observo no me parezca importante, es que en realidad desvío la atención tanto de mi paciente como de mí mismo cuando alguien me cuenta que "es" neurótico o que sufre de un trastorno bipolar... son momentos en los que trato de que mis visitantes olviden todos esos lastres de identidad y se abran a una nueva versión de sí mismos.

Puede decirse que desde la primera visita terapéutica miro a la persona con amplitud tratando de vislumbrar la obra acabada y radiante que con el paso del tiempo será su persona. A partir de ahí siento que va progresivamente brotando todo lo que su proceso precisa para revelar la obra acabada y completa de su nuevo yo.

Y en este sentido recuerdo un proverbio chino que tal vez refiriéndose a lo que en Occidente denominamos "subconsciente", afirma así:

El doctor venda las heridas, pero es Dios quien las sana.

Pues bien:
Este no es un libro que habla de Pedro, de Sonia, de Juan o de Cintya.

Habla de ti.

Espero que lo disfrutes y en algunos casos te reconozcas en lo más íntimo de tu ser.

Si al finalizarlo sientes que su energía ha actualizado una íntima vocación de ejercer como terapeuta transpersonal y te sientes capaz de pinchar el globo mitificador que habitualmente uno se monta acerca de lo maravillosos que deben ser los psicoterapeutas y por el contrario, lo caótico y poco preparado que está uno mismo para ejercer de tal, ponte en contacto con la www.escuelatranspersonal.com y hablaremos de tales mitos. Tal vez te sorprenderás contemplando como un día tu sueño se hace realidad.

Nada ocurre sin ser antes un sueño

Recibe un abrazo

José María Doria

www.jmdoria.com

La burbuja ilusoria de los amantes

¡¡¡ No puedo más!!! Afirma llorando
¡¡ No puedo perderla!! ¡¡Tengo que vivirlo!!

Imanol está hecho polvo. A sus 40 años se ve envuelto en una historia de amor que se le está yendo de las manos. Casado desde hace 14 años con Viviana y con dos hijos pequeños, se enfrenta a una de las decisiones más cruciales de su vida.

Imanol me cuenta que es jefe de una cadena de supermercados y que conoció a Esther una chica de 22 años en una de las múltiples celebraciones con compañeros de trabajo. Sucedió que tras las habituales ceremonias de encuentro corrió el alcohol mientras alguien proponía cerrar la noche en una discoteca cercana. Aquella madrugada, Esther e Imanol acabaron en la cama y aquel evento abrió una puerta que durante dos años reunió a los amantes en encuentros sexuales puntuales de gran satisfacción física, buena comunicación y creciente complicidad emocional.

Respecto a su matrimonio con Viviana, Imanol se casó siendo todavía un joven sin vivencias suficientes como para haber alcanzado cierta madurez e independencia emocional. En realidad, Imanol encontró en ella a la nueva madre que todavía necesitaba, una compañera virtuosa, responsable, introvertida, casera y poco expresiva que de alguna forma complementaba su propio carácter. En realidad Imanol siempre había destacado por la intensidad emocional, la improvisación y ese pronto irreflexivo y casi infantil que tantos episodios caóticos le habían deparado.

Por lo que deduzco Viviana e Imanol forman una pareja con un balance de polaridades que ha venido funcionando mientras sacaban adelante unos hijos pequeños y un trabajo. Unos primeros tiempos en los que Imanol había combinado su escasa presencia en casa con ligues y escarceos amorosos que le aportaban el punto de aventura que necesitaba para sentirse vivo y que difícilmente podía encontrar en su vida familiar cargada de obligaciones y normas.

Imanol me confiesa que durante su vida matrimonial se ha visto resignado a tragar muchas carencias que han crecido como bola de nieve y si cabe se han hecho más patentes al conocer a la joven Esther.

—Realmente con Viviana, aunque la quiero me aburro como una ostra. ¿Tu sabes lo que es reírse y captar la ironía de cualquier comentario agudo que le hago a Esther? Porque a mi me gusta estar de broma, cosa que con Viviana es prácticamente

imposible. ¿Tu sabes lo que es estar con Esther y sentir que nos comunicamos con ese buen rollete en el que lo espontáneo y los piquitos cariñosos están a la orden del día? En realidad, con mi mujer he sentido la sensación de estar paralizado, cualquier iniciativa de salir e ir a sitios que proponía se veía aplazada, todo ha girado alrededor de los niños y nunca se ha mostrado disponible a las propuestas que he venido haciendo para que hagamos cosas distintas, viajes…

Mientras Imanol se desahoga, observo que ahora las cosas están en ese punto peligroso en el que se viven desde "el todo o la nada". Y Viviana además de tener un carácter introvertido y perfeccionista, al parecer ha debido volcarse en la casa y los niños, mientras Imanol aparecía lo mínimo por la misma.

—Te escucho Imanol.

—Me refiero a que Viviana siempre ha tenido un carácter más seco, cualquier plan improvisado la altera o lo rehúsa, no se ríe casi nunca, y no es como yo que me gusta la marcha y la improvisación. Y claro, veo a Esther que además de preciosa, aprecia lo que le digo, que me valora y conmigo se lo pasa bien, y además, cualquier iniciativa que le propongo entra al trapo con buen rollo, qué... ¿qué te voy a decir? Puede decirse que me siento enchufado a ella después de tantos años de no hacer nunca nada. Siento que no puedo más, que es mi oportunidad. Así que tú dirás".

—Tu serás el que lo acabarás viendo claro. Me decías que Ester y tú os llevabais viendo desde hace dos años, sin embargo ¿desde cuando habéis comenzado esta etapa en la que valoras a Ester de manera especial?, ¿ha pasado algo entre vosotros o con tu mujer por lo que ahora te replanteas la vida? .

—Bueno, como sabes Ester y yo llevábamos dos años juntos, pero nuestros encuentros eran echar un polvo y punto, quiero decir que no teníamos demasiado tiempo para grandes salidas. En realidad, sucedió cuando hace poco, ella conoció un chico en Murcia y me contó que se disponía a ir a verle un fin de semana. Fue entonces cuando decidimos hablar de ello y en contra de lo que veníamos haciendo habitualmente que no era otra cosa que ir a la cama, nos fuimos a cenar. Y allí, no sé qué pasó, pero de pronto nació una comunicación inusitada tras la que nos hemos ido enchufando de tal forma que, en la actualidad, siento que ya no puedo vivir sin ella. Concretamente, el domingo pasamos el primer día entero juntos y pude entonces comprender el alcance de mi sintonía con ella, algo que ya se ha convertido en una obsesión.

Observo que Imanol como tantos otros hombres y mujeres que han abierto sus vidas a la figura de un amante por fuera de su matrimonio, comienzan jugando a la aventura que les llega, ilusionando sus rutinarias vidas, mientras poco a poco, se van enredando en sentimientos contradictorios ya que los rápidos encuentros son cada vez más intensos y fascinantes. Y lo que al principio parecía algo que podía manejarse sin grandes problemas en casa, comienza a expandirse como un virus que, por una parte va conformando un nuevo yo, y por otra, hace cada vez más difícil la convivencia con el antiguo esquema de su casa.

Muchas de las parejas formadas por amantes extramatrimoniales desconocen las características propias del modelo de relación que viven. Es decir, impredecible, secreto y con un grado de incertidumbre que va convirtiendo la experiencia en una imparable

rueda hacia un no se sabe dónde. Y dado que nunca hay tiempo suficiente para vivir lo cotidiano se realizan encuentros de tal intensidad y presión que cada espacio compartido se convierte en algo similar a una droga. Nunca es bastante, los amantes siempre tienen la sensación de no haber sido nunca saciados. No comparten espacios de silencio, y tienden a vivir cada encuentro como algo no ordinario lleno de pasión y novedad.

Mientras escucho a Imanol reflexiono y me digo. En realidad, el amor de familia a lo largo de la Historia nunca ha coincidido con el amor romántico o incluso con el sexo. En la antigua Grecia por ejemplo, el amor de familia estaba claramente diferenciado del amor romántico que se depositaba poéticamente en los jóvenes efebos. Otro ejemplo se puede encontrar en los cortesanos del siglo XVII en donde la relación de matrimonio era muy distinta a la del sexo y el amor romántico ya que estos dos últimos estaban basados en las aventuras y seducciones entre los cortesanos. Y más tarde, en plena época victoriana, si una esposa "decente" sentía deseo sexual hacia su marido era considerada víctima de una aberración y se la llevaba al médico. Se trataba de un tiempo en el que los hombres y mujeres decentes utilizaban el sexo matrimonial tan sólo para la reproducción, y los varones por una parte tenían circunscrita la práctica del sexo con placer a los burdeles, y por otra mantenían romances con sus eventuales amantes.

Nuestra época ha inventado un "tres en uno" que está suponiendo para muchos hombres y mujeres un auténtico reto e incluso para muchos una tortura ya que quieren seguir manteniendo tanto el amor de familia como el amor romántico y la pasión sexual en simultaneidad con la misma persona, y además "hasta que la muerte los separe".

Pues bien, Imanol como muchos miembros infieles de cualquier pareja actual está confundido. Dado el mencionado carácter secreto y el aroma de "excitante aventura" que conlleva una relación plena de pasión y emociones, tan prohibida como aparentemente deseable, comienza a pensar seriamente que su amante es "la mujer de su vida". Una droga que no puede abandonar aunque le cueste el patrimonio social y afectivo que ha construido durante años. En realidad, Imanol piensa que acabarán sus problemas sustituyendo a una por la otra.

Observo que la razón por la que Imanol quiere separarse de su esposa no es precisamente porque tras una seria reflexión haya llegado a la conclusión de que ha "caducado" su proceso de convivencia con ella con la consiguiente decisión de reinventar su vida, no, en realidad Imanol considera que la joven amante Esther es su "media naranja" y no debe dejar escapar la oportunidad; una creencia sujeta con alfileres a la que se aferra este inexperto soñador, sin duda una suposición basada en que a diferencia de lo que sucede con su mujer resulta que nunca discuten sino que se ríen, y que además siempre están deseosos el uno del otro. Por otra parte no cesa de imaginar lo bella que sería su vida si dispusieran de tiempo para dedicarse el uno al otro y así compensarse de las carencias que van acumulando al no poder hacer ni siquiera un viaje largo o pasar un fin de semana seguido sin soportar la culpabilidad sutil y a veces no tan sutil que van acumulando. Observo que Imanol ignora que el chute bajará con la nueva convivencia, sin embargo son aspectos que él debe experimentar porque nadie puede darse cuenta por él.

“Sí, estoy de acuerdo”, contesta Imanol, “de acuerdo con todas esas consideraciones, pero es superior a mis fuerzas... No puedo serenarme ni con ella ni sin ella. ¿Qué hago?” Pregunta Imanol entre sollozos. “No puedo más, mi mujer que ya casi lo medio sabe está hecha polvo, mi hijo la ha tomado conmigo porque debe haber captado a su madre y me amenaza y manipula. Por otra parte, se me culpabiliza porque el pelmazo de él está comenzando a retrasarse en los estudios, no me atrevo a decirle nada a mi madre, y siento que todo está en contra, ningún amigo me apoya, todos dicen que estoy drogado. Reconozco que el deseo hacia Ester comienza a abrasarme haciéndose cada vez más obsesivo y virulento. Un deseo que me vuelve loco y que está llegando a neutralizar lo poco que va quedándome de sensatez y razón. Necesito recordarme que esto puede ser una locura pasajera en la que si pierdo la cabeza ya no habrá vuelta posible atrás. ¡Es horrible lo que me pasa! ¡Es una pesadilla”!.

Observo que Imanol vive este romance en total perturbación. Observo asimismo que comienza a distorsionar y confundir el enamoramiento con lo que podemos denominar como amor. Piensa que este “subidón” en vena que le ha dado es el indicativo del amor con mayúsculas, cuando en realidad tan sólo supone una inflación hormonal pasajera mediante la cual se percibe lo que uno “proyecta” en la otra persona. Imanol todavía no ha vivido un espacio en el que experimentar la parte oscura de Esther ni de sí mismo en la interacción con ella porque todavía está bajo los efectos del enamoramiento cegador. En realidad, y basado en la dependencia que tiene con Viviana, le da horror pensar en separarse por sí mismo y así cerrar el ciclo de una vida estancada que puede estar esperando cambios. Imanol desearía ser capaz de recrearse otro ciclo de vida diferente con Esther, pero haciendo el trasvase de su propia separación desde la responsabilidad y la serenidad, y no precisamente aprovechando el chute para salir corriendo. Decido cambiar el punto de enfoque y le pregunto:

—¿Qué postura adopta Ester ante esta situación?

—Ester está decidida a venirse conmigo tan solo si ella me ve a mí seguro y decidido. Quiero decir que se enfrentaría a sus padres y a su mejor amiga.

—¿Qué estilo de padres tiene?

—Han nacido y vivido hasta que se casaron en un pueblo. Y para ellos esto que sucede es como una de las peores faenas que su hija puede hacerles. Ya sabes el poderoso “qué dirán”... Además todavía no conocen mi situación de casado con hijos, tan solo que tengo muchos más años que ella, y aún así la han presionado y amenazado muy duramente. Pero en fin, pienso que sus padres, tarde o temprano, y ante hechos consumados, acabarían aceptando, sobre todo cuando me viesen tan enamorado y dispuesto. Esther siente lo mismo que yo, y creo que lo que nos pasa es algo que tenemos que vivir. No podemos eludirlo.”

—¿Y en qué situación está tu mujer, Viviana?

—Bueno, no se lo he contado del todo, aunque se huele algo más que una simple crisis de los cuarenta, sin embargo, nos comunicamos más que antes. Ella está preocupada pero no la veo temerosa. Por cierto, sería bueno que la vieses, ella también me lo ha pedido. Así que por favor haz un espacio para ella.

Tras articular en palabras sus contradicciones y lo delicado de su situación, Imanol se ha ido. Siento que la semana que viene cuando nos volvamos a ver, habrán sucedido muchas cosas en su proceso. Su caso me hace pensar que al igual que Maria Luisa, otra paciente con la que también comparto un espacio de clarificación, desconocía que la figura del amante con el que se establecen vínculos románticos y sexuales, se basa en las emociones que produce la permanente escasez de presencia ya que nunca se sabrá con plena certeza cuando será el próximo encuentro. Ambos saben que existen otros vínculos de hijos, cónyuge y relaciones sociales y familiares que pueden estar por encima del soterrado encuentro. La figura del amante por su particular contexto de no poder ir a un cine porque supone estar demasiado tiempo "en otra cosa" que no sean ellos mismos, o bien en no poder compartir el silencio cómplice que ofrece la vida cotidiana. Se trata de deseos no consumados a los que si además se les suma que no es posible quedarse a dormir tras hacer el amor, se termina por crear una adicción que se parece a tratar de calmar la sed bebiendo agua de mar, sucede que eso produce cada vez más sed.

El vínculo con el amante está jerarquizado así como mutilado por la relación principal de familia que en las reglas de juego, ambos deben mantener y respetar. Los amantes por lo general suelen decirse entre sí que nunca hay sexo con el otro miembro de la pareja matrimonial, ya que es una relación muerta que hace mucho que no funciona. También se suele decir que el casado un día se separará, pero que este no es el momento porque precisamente ahora, su esposa o en su caso su marido, se derrumbaría, o bien que a los chicos les afectaría en sus estudios, o que su madre es muy vieja y se moriría del disgusto.

De todas formas y dejando a un lado las consideraciones psicológicas, pienso que Imanol simplemente se ha "pillado", y eso, para un aventurero de jóvenes ligues en ilusoria burbuja hormonal es algo que constata su inmadurez emocional.

Al cabo de una semana, llega su esposa Viviana a mi consulta y observo a una mujer disciplinada e introvertida que tiene un arraigado sentido de la responsabilidad como madre y como persona. Su crisis también es evidente ya que de alguna forma el viejo de su casa y de su vida se ha removido, en realidad observa que el hecho de enfrentar el comportamiento de Imanol comienza a desestructurar los estrechos hábitos en los que asentaba su precaria seguridad.

—Yo estoy dispuesta a todo. No soy de esa clase de personas que necesitan que sus maridos estén en casa o les sean fieles. Por mi parte, quiero a mis hijos que son lo más importante de mi vida, me gusta leer y estar en casa, no necesito que "me saquen" y soy razonablemente feliz. Quiero a Imanol porque si diría lo contrario mentiría, sin embargo no me afecta que tenga sus líos y aventuras mientras me respete y respete la educación de los niños simplemente cumpliendo como padre de familia. Por mí que se aclare y si para ello tiene que dormir fuera algún día, no practicar sexo conmigo, ni tan siquiera dar explicaciones de adonde va o viene, lo entiendo y lo acepto. Solamente pido que a mí no trate tampoco de absorberme y controlarme. Conozco a Imanol y no es la primera vez que le pasan cosas de este estilo, en realidad es una persona muy diferente a mí, es muy emocional e inestable y me parece que este tipo de cosas se le pasan pronto.

Observo que Viviana es una de esas personas de rasgo emocional independiente que asombrosamente vive con una pareja dependiente. Viviana no se siente herida ni despreciada, es una mujer que comprende las diferencias con su marido y acepta que él deba aclararse más allá del papel que juega ella en la posible crisis. Se siente querida en la medida en la que ella ama a su pareja, pero entiende que estas cosas pueden pasar en cualquier momento, sin tener que dramatizar o sentir pérdidas que lo único que van a producirle son perjuicios a la familia y a los hijos.

Pasado un tiempo, y al observar esta actitud de ausencia de crítica y de culpabilización por parte de Viviana, Imanol se desconcierta y comienza a comunicarse con ella con una sinceridad creciente. Al cabo de dos semanas confiesa todos los detalles del caso con Esther buscando en Viviana una cómplice comprensiva que le apoye y acompañe en esta dolorosa encrucijada en la que se encuentra.

Han pasado dos meses. Imanol ha comprobado como los padres de su joven amante se han encolerizado con la situación de su hija presionando con éxito a la misma. Imanol asimismo ha constatado que Esther le ha mentido al eludir sus recientes encuentros con el chico que la llamaba, en realidad su joven amada comenzaba a tener otro amante secreto. Ante este panorama y viéndose a punto de quedarse sin una y sin la otra, Imanol prefiere invertir en su esposa y una vez recuperada la serenidad perdida orientarse en una vida en la que poder crecer y desarrollarse en todos los campos.

Poco a poco y conforme la joven Esther se retira de la escena, Imanol comienza a comprender que jugando con fuego ha sufrido quemaduras en su alma. Una experiencia que aunque dolorosa, le ha permitido madurar y templar su mundo emocional. Por otra parte Imanol y Viviana se sienten removidos en los cimientos de un matrimonio con carencias que parecen superarse en el cauce de las nuevas actitudes.

Viviana me comenta que lo había dado todo por los hijos y que se da cuenta de que durante estos primeros años de matrimonio puede decirse que no ha invertido nada en ella. A partir de ahora decide dedicar tiempo a su crecimiento y expansión no sólo en los aspectos internos sino en algunas actividades sociales y culturales que quiere compartir con el mundo. Se ha visto a sí misma en la excesiva rigidez y perfeccionismo, e incluso se maquilla y se viste sintiéndose más activa y disponible a la sexualidad.

Han pasado tres meses. Imanol está aterrizando en una nueva libertad no exenta de cierto desencanto. Su expresión señala a un hombre más templado y menos inmaduro. Según dice, todo ha pasado. Afirma haber sufrido a rabiar y el dolor le ha abierto la mente a reinos menos ilusorios pero a su vez más estables y sólidos. Ya no gesticula tanto y se le percibe menos excitado, más centrado en su interior y con menos necesidad de agradar y recibir la aprobación exterior. Imanol se siente interesado en continuar prácticas de desarrollo personal que no tuvo más remedio que buscar y que en la actualidad le interesan genuinamente porque se siente crecer en un sostenido autodescubrimiento

Viviana afirma que ya no se preocupa tanto de estar haciendo comidas para la semana u otros menesteres que la hacían monacal y sacrificada, sino que más bien, cuando no

quedan existencias, salen a restaurantes o resuelven unidos creativamente las variadas sorpresas de la vida.

Ambos leen algo más que antes, comparten con sus hijos de manera equilibrada, y en realidad sin grandes muestras de pasión ni interés mutuo comienzan a vivir una vida serena en la que el desarrollo de cada cual por sí mismo es una de las más importantes medidas del amor que sienten y de su creciente complicidad y comunicación.

Ambos han cambiado, ahora son más independientes. Y ninguno de los dos se cambiaría por el que era antes de la crisis. Por cierto una crisis que como siempre, fue la gran oportunidad. Un oportunidad que ambos, sin saber casi como hacerlo, aprovecharon para crecer y expandir su consciencia.

La crisis, mi verdadera oportunidad.

—¡Qué dolor he sentido este pasado fin de semana!

Me observo decir estas palabras en el tiempo de tertulia y debate que mantengo con un grupo de alumnos de un curso.

Me miran algo sorprendidos ya que en general mi papel tiende a preguntar, escuchar y en todo caso a reflexionar acerca de las soluciones óptimas a las encrucijadas que uno u otro suscita acerca de la vida. Saben que el ámbito de mi intimidad personal tiende a no entrar en juego en el trabajo que realizo.

Tal vez este hecho está reforzado porque en los cursos de desarrollo personal que imparto es frecuente que mis alumnos sientan ganas de mantener un encuentro más personal con su profesor o terapeuta. Digamos que en alguna fase de la terapia se tiende a idealizar o sobre valorar la figura de la persona que te acompaña y ayuda. Y aunque mi profesionalidad mantiene un punto humano de proximidad mantengo a la vez una distancia que permita no involucrar los procesos de mis clientes con mi vida personal.

Pues bien, hoy con el curso de Conciencia Integral, me he permitido hablar del dolor vivido este pasado fin de semana. Al fin y al cabo, el tema de los duelos que me dispongo a suscitar está dentro del ámbito didáctico del curso y, por otra parte, al tratarse de mi dolor aprovecho para recordar a mis alumnos que por más avanzada que mi persona parezca encontrarse, tengo mi gran parte oscura como el común de los mortales. Mi intención final es enfocar el tema de las crisis internas desde una perspectiva positiva de crecimiento.

—Como os decía, ¡qué dolor tan agudo y sostenido he sentido durante todo el pasado domingo!.

—¿Qué te sucedió? ¿alguna desgracia? Me pregunta Pilar.

—En realidad, sucedió que se me destaparon todos los dolores que dormían tras la separación de mi familia hace más de 10 años, y aunque parezca mentira, lo de menos es qué fue lo que lo desencadenó. Pienso que una serie de acontecimientos terminaron por pinchar una bolsa de dolor que tenía cerrada en las capas más profundas de mi mundo emocional.

—¿Qué averiguaste? Me interpela Andrés

—Lo que sí puedo afirmar es que durante doce o catorce horas que es lo que me duró el episodio, sentí un afilado desgarro que afortunadamente pude observar de instante en instante sin la presencia de lo que yo denominaría “componentes neuróticos” como lo puedan ser pensamientos tóxicos generalmente asociados a uno mismo y a la vida. El dolor era tal cual, y al poderlo observar, conseguía asimismo abrazarlo y extraer de él toda la trasformación que traía.

—¿Conseguiste observarlo sin identificarte con él? Siguió preguntando Andrés.

—En realidad, el dolor sucedía sin estancamientos, sin embargo al poderlo observar de manera global, es decir desde un punto Testigo de mis pensamientos y emociones, sentía la certeza de su efímera transitoriedad. Es como si al lograr mantener la atención, supiese que al igual que una tormenta aquel dolor se iba a pasar sin que tuviese que hacer nada especial. Comprobé que uno ha debido integrar dentro esa ley que postula la transitoriedad de los estados mentales; es decir que “así como vienen se van”. Y reconozco que la causa de tan profunda convicción ha sido la práctica sostenida de la meditación.

—Antes, al referirte al dolor, has mencionado la palabra “abrazarlo”, ¿quieres explicar un poco eso? Me cuesta aceptar que se pueda y hasta se deba abrazar el dolor, afirma Sandra.

—Tengamos en cuenta que en este caso estoy hablando de dolor emocional, no de dolor físico. La función del dolor físico es la de avisarte de que debes reparar o tomar especiales medidas sobre un miembro o un órgano que precisa de tu cuidado y por eso llama tu atención. Sin embargo, el dolor emocional como lo pueda ser la angustia de la separación y la presión asfixiante del duelo no tiene un órgano físico sobre el que operar sin embargo suele traer otras informaciones no menos útiles. En principio señala que una parte de ti está identificada o apegada a la situación o persona que se suelta de tu vida, y en segundo lugar señala que está pasando algo muy hondo que de alguna forma anuncia transformación global. Ese dolor tan desgarrador en mi caso sucedía porque había un área de apego y aferramiento en mi ser y que el pasado fin de semana he revivido tal vez para soltar a un nivel todavía más profundo.

Hice una pausa y evalué si merecía la pena hablar de las leyes que subyacen tras la crisis de pérdida, algo por otra parte muy cotidiano en la vida de los seres humanos.

¿Cuál es la raíz de ese desgarro que sufrimos en las pérdidas?

—Para reflexionar sobre este tema voy a sintonizar con mi parte más filosófica en la que tal vez la pura metáfora del nacimiento y el camino de la vida sirva para comprender e integrar aspectos de difícil respuesta lógica En realidad, el dolor del desgarro y la pérdida no dejan de ser aspectos inevitables de la condición humana que, en el fondo, lo que hacen es rememorar una y otra vez, la “separación primordial” que nuestros egos sufrieron al escindirse de ese Todo o Unidad al que de nuevo nos dirigimos en el llamado “camino de vuelta”.

—¿Quieres explicar eso del camino de vuelta?”, pregunta Pilar.

—Me refiero al camino de retorno a la conciencia de Unidad de la que nos vimos escindidos en el proceso de involución también llamado caída. Una caída o “Camino de Ida” que la propia religión cristiana lo explica como la expulsión del Paraíso, separación que también puede entenderse como fragmentación de la energía conciencia en muchos yoes o almas individualizadas,. Pues bien, una vez hecho el camino de ida en el que cada sujeto se ve “individualizado” se produce un punto de inflexión en el camino y comienza el retorno mediante una progresiva expansión de consciencia que de nuevo globaliza progresivamente nuestra visión hasta finalmente abarcar la totalidad de la que partió.

En este proceso de vuelta que va de lo estrecho de la parte separada a lo amplio de lo total, pasamos por capas de cebolla en las que a veces tenemos “registradas” múltiples bolsas de dolor que en su día quedaron sin resolver y no tuvimos más remedio que sepultar. Finalmente, terminamos por integrar las partes escindidas en una nueva y más elevada unidad.

Es por ello que cuando la crisis es intensa como la que ayer rememoré aunque el pretexto sea una dolorosa separación de familia que viví hace diez años, el rito se repite cada cierto tiempo, sin que haya culpables o errores a reparar. Simplemente uno sabe que al pasar por la nueva vuelta de la espiral se abrirá de nuevo el melón de cada célula y aflorará todo lo que nuestras memorias tanto recientes como atávicas han sepultado en el olvido, se trata de registros que permanecen en algún campo energía que se ve puntualmente activado.

Asociando ideas, recuerdo que ayer vi en el Telediario que un pueblo de España con el fin de no olvidar una guerra estúpida vivida hace más de 200 años en la que murieron casi todos de ambos bandos, se dedica a rememorar cada año en sus fiestas la terrible batalla que enfrentaron. Al parecer no querían olvidar lo sucedido porque de alguna manera tal remembranza les avisaba de lo patético de aquella contienda. Al escuchar tal noticia, pensé que nuestro inconsciente se ve también rememorando episodios y drenando carga dramática de nuestros archivos internos.

—Has subrayado que aceptabas tu dolor ¿quieres ampliar eso un poco más?, pregunta Pablo.

—Sí, y ésa es una de las grandes medicinas para el dolor de cualquier tipo. Aceptar lo que duele, mientras se percibe que la vieja herida está de nuevo abierta. A todo esto, observaba que una parte de mí se expresaba como totalmente negativa, me daban ganas de reñir y de descargar con cualquier persona que se interpusiese en mi camino. Observaba que el sabor de cada segundo era amargo sabiendo que no había otra solución que hacerme aliado del tiempo. La presión en el estómago era literalmente angustiosa y de ahí reverberaba un sentido oscuro que todo lo tornaba en negatividad y aspereza. Mi visión del día, del lugar que atravesaba, de la vida en general y de la propia existencia me parecía un equivocado diseño en el que lo mejor que uno podía hacer era morir y acabar.

Sin embargo junto a este catálogo de culebreos que no cesaba de mirar sin perderles el ojo, sabía asimismo que todo ese desagradable kit no era estéril. Junto a cada instante de dolor latía simultáneamente un increíble fondo de alegría por la victoria que suponía el hecho de poderlo ver y pasar por él sin particular desesperación. Cuando afinaba la

percepción y no me dejaba llevar por el rechazo superficial o el juicio condenatorio, vivía una sensación agridulce. En realidad, un secreto júbilo de seguir siendo consciente acompañaba cada oleada de presión y desgarro. Sentía que junto a cada pinchazo en el alma también brotaba una bocanada de victoria que hablaba de la no identificación con todo aquello que le estaba pasando a una parte de mí pero no al "sí mismo" más nuclear que permanecía observando inafectado, y no hacía más que maravillarse ante aquella variada sinfonía de emociones y recuerdos.

Tal y como suponía, al día siguiente las cosas eran diferentes y comencé a ver los primeros frutos. En primer lugar observé como el pasado dolor había disuelto una gran mochila de prejuicios tanto conscientes como inconscientes. Observé asimismo que mis condicionamientos mentales y todo el andamiaje de asociaciones que tiñen el desnudo y directo mirar de las cosas, se había retirado. Sentía que a través de la catarsis vivida había soltado el fardo psíquico que traía y que ahora no arrastraba. Podía darme cuenta del peso y distorsión de tal carga pasada que arrastramos en lo que llamamos vida normal de cada día. En realidad, al día siguiente disfrutaba de una extraña sensación de vacío. Un vacío del ego, un vacío de las ansiedades y expectativas que habían sido adheridas en el diario sobrevivir. Sentía que las burbujas ilusorias de mi ego con sus múltiples anticipaciones y deseos habían sido desinfladas, y que tal desprendimiento venía acompañado de una extraña sensación de paz. Una paz más profunda y de mayor calidad que la que llega cuando logramos alcanzar una cima o nos relajamos después del esfuerzo.

En realidad, seguí diciendo, aquella paz tenía el rostro del presente. Era puro presente, otra forma de decir que había escapado de la tiranía del tiempo en el que sabemos ya que nuestra mente lineal se desenvuelve con su constante recordar y anticipar. Reconocía que mi paz era in-causada, era la paz y la serenidad que siempre habían estado ahí dentro de mí, aunque no me enterara en la vida cotidiana. Era la paz que uno es y nunca había perdido, una paz que ahora brotaba desde lo más profundo de mi ser. Las nubes se habían ido pero el sol seguía intacto e inafectado iluminando un escenario pleno de veracidad. Percibí la inocencia, la esencia inmaculada y limpia que mana del dolor recién pasado.

—Pasados un par de días me pregunté, ¿qué he sacado en limpio de esta experiencia?

Y de alguna forma me respondí comprendiendo que muchas más cosas irán saliendo conforme siga observando, pero de entrada constato que una crisis no consiste solo en la parte de dolor que se refleja de la misma, sino también en todo lo que viene después. Es como si habitualmente cuando nos referimos a una crisis, no hablásemos más que de una sola cara de la moneda y nos olvidásemos de la otra. De cualquier forma, hoy os propongo que profundicemos en el recuerdo de vuestras propias crisis y extraigamos puntos de vista sobre ellas. En realidad, os invito a explorar el mayor aprendizaje que su llegada nos depara.

A poco, intervino Sandra: En mi caso, puedo decir que a lo largo de este año me he hecho agudamente consciente de que más o menos todos los meses suelo pasar por una especie de bajón en el que me vuelvo muy frágil y vulnerable. Son momentos en los que le digo a Fernando", dijo mirando a su marido que estaba sentado a su izquierda, "Hoy tengo un día raro". Posteriormente siento que me meto en una especie de caparazón en el que me refugio tratando de exteriorizarme el mínimo posible. Él

afortunadamente ya me conoce y ha aprendido a esperar y no requerirme mientras paso la tormenta.

—Por lo que veo, apunta Pilar que se muestra muy analítica, te das cuenta de que tus crisis son un estado que retorna, así como los síntomas de vulnerabilidad y de cerrojo que acompañan tus episodios. Reclamas tu espacio para vivirte en plena interioridad y así metabolizar sin conflictos lo que te está pasando dentro. ¿Has observado si tiene que ver con la regla?

—Pues sí. Reconozco que al principio me ponía muy inquieta ante un estado de bajón que no podía entender, y conforme he ido poniendo consciencia y atención, he observado que los síntomas emocionales vienen derivados de aspectos fisiológicos de mi cuerpo, pero no por ello menos críticos emocionalmente".

—En mi caso, dijo Berta, puedo decir que he evolucionado en lo que respecta a cómo enfrento mis crisis. Anteriormente tenía la necesidad de encontrar un culpable de lo que me sucedía o culpabilizarme yo misma reprochándome la falta de competencia de mi propia persona por no tener el control de algo que me estaba sucediendo. Ahora, por el contrario he aprendido a aceptarlas sin hacer culpables ni a personas ni siquiera a situaciones. He aprendido a ver en ellas oportunidades de cambio, de un cambio que de otra forma no sé lo que tardaría en suceder.

—Aportas la inocencia o no culpabilidad. Volvió de nuevo a apuntar Pilar. Parece que ya no centras tu energía en echar balones fuera y asumes la responsabilidad de lo que vives.

—Pues yo por ejemplo, dijo Andrés, cuando veo que me pilla la crisis, he comenzado a sentir que algo sacaré de ella. Desde que comencé a interpretar estos episodios como partos de una "realidad mayor" se han convertido en una jodida oferta de posibilidades hacia nuevas orientaciones. Y aunque parezca mentira, tras cada crisis sucede que, tarde o temprano, no tardan en llegar lo que denomino "regalos derivados". ¿Cómo sintetizas esto Pilar?

—Pues que has aprendido a interpretar positivamente lo que te sucede, y en este sentido recuerdo lo que muchas veces se ha insistido en este curso: *"Los hechos son neutros, son las interpretaciones de los mismos las que los convierten en bendición o maldición".* Una forma de decir que al final la paz o la felicidad es asunto nuestro, y que depende de la propia actitud y responsabilidad de lo que hacemos con los que nos sucede. Como te decía, en tu caso aportas la amplia visión positiva que acompaña al dolor y, la consiguiente llegada de dones. Algo así como el que se ha ganado un postre de pasteles para compensar el hambre anterior. Lo interesante es que con tu desarrollo has logrado que tu mente lo viva así.

—Para mí lo más importante, dijo entonces Loly, es saber que el dolor de la crisis pasará. Reconozco que antes de hacer todos estos avances personales, cuando por la razón que fuere me daba un yu yu que me revolvía entera, pensaba que estaba enferma de algo raro y que tenía que tomar urgentes medidas con mi vida. Me machacaba diciéndome que así no podía continuar. Digamos que no había entendido ni remotamente captado el significado de las crisis e incluso el poder curativo de las mismas. Y en este sentido, desde que hemos empezado a catar los acontecimientos más

allá de lo aparente, ya no me como tanto el coco pensando lo desastre que es mi vida y la amenaza que supone estar bajo la presión de algo que ahora me parece tan revelador. Veo las crisis como grandes olas que surfeo, o como el viento de una tormenta que corre a favor del que sabe navegar.

—Me gusta lo que dice Loly y apostillo al respecto: Lo que dices me recuerda a la conformación de los nudos del bambú. Si observamos una caña de esta planta comprobaremos que tras pasar un ciclo de normal crecimiento, de pronto todas sus moléculas se contraen, y brota un nudo. Debe ser algo que está en el código genético del bambú. Pero lo significativo es que tras dicho nudo brota otro ciclo de crecimiento más elevado. Observo asimismo que tales nudos son los episodios críticos que precisamente aportan temple y fortaleza a tales varas que, de otra forma, se romperían con el viento."

—"Buena metáfora". Dice Loly tomando una nota. "Lo que parece estar claro", sigue diciendo, "es que el dolor forma parte de la experiencia humana. Te he oído decir una frase que a menudo recuerdo. *"El río de la vida fluye entre las orillas del dolor y del placer"*. Y desde esta perspectiva uno acepta a priori la cuota de dolor que la vida ofrece en contrapartida a momentos de placer.

—"Estás sembrada Loly", dice Pablo dedicándole un gesto de socarrona admiración. Y expone a continuación: "Quiero añadir que también yo suelo recordar otra idea que se ha dicho anteriormente en este curso", me señala, "acerca de la diferencia entre el dolor y el sufrimiento que para mí fue reveladora . Mientras que el primero es natural, el sufrimiento por el contrario parece ser opcional, y por lo tanto evitable. Tal vez sea una diferencia puramente semántica pero me ha dado muchas pautas para enfrentar momentos de aguda aversión en los que si aceptaba y estaba atento al proceso interior, constataba que el sufrimiento a la antigua usanza dejaba prácticamente de aparecer.

Al pronto apunta Charo: "¿Acaso no es una crisis la que experimenta la oruga que enfrenta su gran transformación al vivir en un envoltorio que la aprisiona para un día renacer como mariposa? ¿Soñó la oruga con llegar a ser en lo que finalmente deviene sin pasar por el episodio crítico de la crisálida? Joder ¿Acaso no es una crisis todo cambio, aunque a veces le demos el nombre de disfunción o enfermedad? ¿No es una crisis la salida al mundo de un bebé? ¿no es una crisis un embarazo? ¿no son crisis los períodos económicos que mueven a la investigación y al cambio a sociedades y pueblos enteros?"

—"Pues es verdad, la crisis debería de salir de su contexto aversivo y ampliarse al de transformación porque en realidad tal hecho de transformarse supone la muerte de lo viejo y el nacimiento de lo nuevo", apunta Sonsoles. "De hecho, yo que soy aficionada a leer las cartas del tarot, cuando veo la carta de la muerte, lejos de sentir que ha aparecido una lectura problemática, veo el cambio, un cambio que por concepto me parece bienvenido."

—El cambio ¿es siempre bueno?", dice Ángel. "Antes de que os abalancéis, yo mismo me respondo que sí. Puedo llegar a entender que la vida es cambio constante. Tal vez nuestros sufrimientos vienen por las resistencias que adoptamos a que las cosas tomen la forma que a cada instante les corresponde. Y en este sentido las crisis tal vez lleguen porque nos hemos resistido a lo que es, y hasta que lo aceptamos y aprendemos a fluir,

como puedan hacerlo las aguas del riachuelo que se adaptan suavemente a las piedras del camino."

—"De acuerdo contigo", contesta Sonsoles. "La crisis comienza a retirarse cuando en alguna medida nos hemos "rendido" a lo que una parte de nuestra mente interpreta como fracaso e impotencia". La rendición en la aceptación es clave, me refiero a una rendición atenta y activa, no a la resignación pasiva y pusilánime.

—"De acuerdo, pero ¿qué pasa en el caso de duelo por la pérdida de un ser querido? Pregunta Ángel ¿dónde está el fracaso?

—"El fracaso está en la expectativa que se tenía", contesta Sonsoles. "La sensación de fracaso brota en la expectativa de permanencia y aferramiento hacia aquello que nos produce satisfacción o alegría. De hecho, si la persona que se va de tu vida ha adoptado conductas insoportables, no sientes tanto su alejamiento. Es más, hasta creo que puedes llegar a sentirte liberado."

—"De acuerdo", comento. "Hemos extraído puntos interesantes de esta reflexión acerca de la crisis. Puntos que me gustaría resumir como características inherentes a la "crisis consciente" y remarco lo de "consciente" y bien observada porque a diferencia de vivirla en la desatención y la queja, supone una diferencia tan grande como la que puede existir entre vivir la crisis como desgracia o bien como oportunidad."

"Veamos las mencionadas características."

Crisis consciente:

Se permanece en total estado de atención
Se acepta el dolor en toda su carga
Se sabe con certeza que pasará
No se dedica energía en inculpar a nadie
Se interioriza, aprovecha el proceso y no evade
Se tiende a sentir un estado de fragilidad y vulnerabilidad
Se sabe que los nudos dan fortaleza al bambú
Se sabe que ese dolor está liberando y drenando
Se sabe que no es estéril y que crisis equivale a metamorfosis
Se sabe que una parte del ego está muriendo y el presente asoma lleno de grandeza
Se sabe que de todo este proceso saldrá muy crecido y beneficiado.

La reunión termina alrededor de una mesa de frutas que dispongo a tal fin. Esta noche veo que hemos dado una paso más. Y recuerdo que una de las cosas que más me satisfacen en la vida, es crecer y compartir el crecimiento.

Mi dolor del pasado fin de semana ha dado para mucho.
Dicen que el momento más oscuro de la noche ocurre un instante antes del amanecer.

Desde luego reconozco que mi pasada crisis no ha sido estéril.

Una historia de amor lésbico

“Me encuentro tan aislada. Me paso horas y horas en casa dando vueltas empezando cosas y no acabando nada. El verano pasa insoportable y por más que llamo a mis amigos, veo que pasan de mí y además el que me gusta tiene novia. Siempre soy yo la que llamo y cada día me siento más sola. Mis padres me controlan y aunque tratan de ayudarme, sé que es mi problema y no pueden hacer nada. No sé como comerme mis sentimientos, con nadie puedo compartir mis necesidades, me siento encerrada en mis sueños más íntimos y hasta en mis quejas”.

Así expresa Adela de 21 años de edad su sentimiento de soledad. Hija única, muy buena estudiante y aunque añora crecer a través de experiencias en el mundo exterior, sus miedos ocultos cierran su salida e inhiben iniciativas nuevas. Su cierta ingenuidad y las ideas conservadoras de su familia la mantienen todavía virgen esperando ansiosa entregar su amor a quien se pose en su nido aunque sea por unas horas.

Observo que Adela fue educada por una abuela que la inundó de pequeños miedos que todavía la amenazan y la “cortan”. La comunicación con su madre empieza a quedársele pequeña y las conversaciones domésticas cada vez son más parcas. En la Universidad saca matrículas en Psicología y en el seno de aquel entorno tiende a protegerse tratando a muy pocas personas. A veces siente que va a estallar esperando que pase algo o que alguien se interese por ella. En los espacios entre clase y clase, sus compañeros intercambian ideas competitivas que ella considera todavía más alejadas de lo que busca y no encuentra.

Hay momentos en los que algo muy fuerte invade su pecho, algo que no puede expresar entre las cuatro paredes de su casa. Así pasan días y días sin que ninguna puerta se abra.

Hace dos años sintió la llamada de ayudar a minusválidos y sin pensarlo dos veces comenzó un voluntariado que por lo menos servía de pretexto para salir de casa. A partir de entonces acude al centro de ayuda un día por semana y de paso trata con otros monitores que al igual que ella acudieron a la llamada. Hace poco, apareció en el equipo Lucila, una chica extrovertida, vital y desenvuelta. Su llegada impactó el alma de Adela que enseguida vio en ella el modelo de lo que le gustaría ser cuando creciese y superase miedos y dependencias.

Una tarde cuando todos los compañeros se reunieron para hacer risas y celebrar cualquier cosa, Lucila comenzó a hablar con Adela dedicando intimidad y simpatía con reflejos de atracción no disimulada.

A las pocas horas se habían contado sus vidas, Lucila le dijo entre otras cosas que se sentía maltratada por su padre y que, hoy por hoy, le gustaba una chica. Le narró que su padre era violento y que incluso la había pegado y humillado en su casa. En virtud de esta situación había padecido fuertes crisis que incluso habían desencadenado retiros psiquiátricos y psicoterapias. Su vida sentimental estaba viva, había conocido a chicos, sin embargo su última relación de amor fue con otra mujer a la que veía muy bella por dentro y por fuera.

Adela miraba sorprendida la soltura y sensibilidad con que Lucila hablaba de sus más recónditas sombras. Conforme escuchaba sus relatos hablando de sí misma, sus ojos se abrían asombrados ante la sinceridad que le dedicaba y el interés que mostraba por contarle todas sus cosas. Poco a poco, pasaron las horas, mientras Adela por fin sentía que era importante para alguien, para alguien a quien además admiraba por su seguridad y confianza. De pronto brotaron sentimientos que la llenaron de gozo, un gozo que como agua fresca inundaba por vez primera sus resecas tierras internas.

Aquella noche cuando llegó a su cama, no cesó de pensar en Lucila, recordó su desparpajo y naturalidad al hablar de las cosas que habrían asustado a su madre y puesto de los nervios a su propia abuela. Su mundo se había ensanchado, y sobre todo había sentido que alguien mostraba entusiasmo y ganas de compartir con ella. ¡Era amor! Comenzaba a desear volver a verla. Pero, conforme crecía en su deseo también asomaba la gran sombra. Lucila había dicho que era lesbiana, ¿mostraría tanto interés por ella porque le gustaba físicamente como posible pareja?

Adela sentía que le gustaban los chicos, y sin embargo le hacía ilusión atraer como mujer aunque fuese a una compañera. ¡Cuánta energía se había movido aquella noche entre ambas! ¡Qué personalidad la de Lucila, tan atractiva y desenvuelta!

Los días fueron pasando hasta que llegó de nuevo el momento de volver a verla. Adela estaba nerviosa, la última semana había pensado muchas veces en ella. Había imaginado mundos en los que todo era posible incluso el amor pleno y sincero entre todas las personas de la Tierra. Junto a esos pensamientos también crecía su miedo de reencontrarse con Lucila y sentir con horror su burbuja pinchada. Tal vez aquella primera noche que ambas pasaron de comunicación sincera, había sido una noche más para Lucila, pero no había sido así para ella. No era la primera vez que tras hacerse ilusiones con el chico de sus sueños comprobaba como sus expectativas se veían frustradas. Eran momentos en los que la vida volvía a tener sabor a desierto y a flores marchitadas.

Sin embargo llegó el encuentro y de nuevo Lucila la saludó radiante, como si también ella hubiese soñado con abrazos tiernos y comunicación eterna. Pronto encontraron la forma de separarse del grupo y continuar contándose cosas y más cosas. Las horas pasaban, mientras ambas a dos abrían su alma y mostraban tanto el dolor de sus espinas como el aroma de sus rosas. Adela estaba feliz porque podía decir todo lo que sentía, no tenía miedo ni precisaba maquillar aquello que brotaba para sentirse querida y aceptada. Se sentía importante en el corazón de aquel ser que parecía amarla.

¿Cómo es que alguien tan brillante como Lucila se había podido fijar en ella? Nadie le había contado tantas cosas ni puesto tanto interés en compartir sus íntimas moradas. Su autoestima estaba en alza, no podría defraudarla. Adela comenzaba a admitir que

tendría que continuar el juego hasta donde llegase el ardor de sus cuerpos y de sus almas.

Cuando finalizó la fiesta, Lucila la llevó en su coche hasta el portal de su casa. El corazón de Adela palpitaba. Nunca le había ocurrido algo tan fuerte ni nadie le había dedicado tanta intimidad e importancia. De pronto, sintió una ráfaga de amor y el deseo de unir su pecho en un abrazo con su recién amiga del alma. Un primer destello de futuro iluminó su mente mientras también asomaba miedo al dolor y una ligera desconfianza.

Pasaron los días, los mensajes de móvil comenzaron y tras ellos, llamadas interminables llenas de ansiedad. Así transcurrió otra semana en la que por fin sintió que algo en ella se rendía. Sus resistencias caían ante Lucila, un ser que se había convertido en la fuente de energía más intensa. En su casa la notaban más alegre y de pronto lo que antes era aburrido ahora tenía hasta gracia.

El primer encuentro llegó con mucho miedo. ¿Sentiré deseo? ¿Me seguirán gustando los chicos? ¿Sentiré deseos de besarla y acariciarla? ¿Con este paso estaré renunciando a los hijos? ¿Podré algún día decírselo a mis padres? ¡Qué horror si la gente se entera!

La relación abrió sus primeras puertas tanto en el cuerpo como en el alma. Y ante la sorpresa de Adela todo fluía bello y radiante como si hubiese encontrado el ángel con quien soñaba. Cada día que pasaba crecía más el amor que dedicaba a su experta iniciadora. Lucila era delicada y franca, y sobre todo encarnaba la palabra y la mano que la enseñaba y guiaba. Todo a su lado resultaba fácil, hasta las caricias y los besos más profundos que le daba. Por fin sucedía que para gustar a Lucila a nadie tenía que parecerse y no tenía que ocultar nada. Se sentía ella misma, natural y sincera en todas las circunstancias.

El secreto de ambas fue creciendo mientras un tesoro de amor y aprendizaje comenzaba a nacer en el mundo de Adela. Poesías, frases conmovedoras, conversaciones de madrugada, besos en los bancos, y pequeñas vergüenzas por caminar de la mano entre abrazos y risas varias. Poco a poco, Adela fue encontrando el centro en sí misma, el punto desde el que fluía sin resistencias en entrega plena. Llegaron los pequeños viajes y muchas noches robadas a la vida cotidiana. Mañanas con sueño en los párpados, y sin embargo bien cargadas las pilas del alma. Todo era un permanente descubrir en el sí misma y apertura ilimitada.

Llegó un día en el que siendo el camino cada vez más placentero, de pronto comenzaron a merodear las primeras amenazas de pérdida. Lo que tanto amaba podría alejarse y perder la paz lograda.

¿Por qué el sentimiento de amor de pronto se tornaba en dolor?

Los celos se presentaron y con ellos las comparaciones, las preferencias y el tono competitivo de un corazón que se exiliaba. De pronto, lo que antes era placer ahora se tornaba en dolor. Y aquel rostro adorado del ángel se tornaba en bruja manipuladora. Comenzaron tiempos en los que la luz dejaba paso a la sombra revelándose la cara oculta de la moneda.

¿Por qué nada duraba completo con lo sincronizada que fluía nuestra danza? Se decía apesadumbrada.

El tiempo de sombras afloraba mientras la Luna daba vueltas. ¿Por qué? Se preguntaba Adela desconsolada. ¿Por qué la subida lleva aparejada la bajada? Debo encontrar el amor que nunca me defraude y no esté sujeto al vaivén de las olas.

“Ese amor que buscas está dentro de ti”, le decía una y otra vez su voz interna.

Pasaron las tormentas. La comunicación refluyó entre las amantes que supieron enfrentar los miedos de sus mentes torturadas. Adela sintió que entraba en otra etapa. Parecían haberse alejado las amenazas de rechazo y abandono que merodeaban como temibles fantasmas. ¿Qué he aprendido de esto? se pregunta Adela, ¿tan sólo la vivencia de lo que ya sabía? ¿o acaso he enfrentado miedos y he negociado acuerdos futuros con mi pareja? ¿he profundizado suficiente hacia el amor hondo de mi ser que nunca defrauda? De momento, atención y comunicación parece ser la medicina. En realidad, nada es igual cuando las sombras han sido sacadas a la luz y, a su vez, han sido verbalizadas. Estoy aprendiendo, se dice, aprendiendo a mirar el amor de frente para salir con inteligencia y coraje de las tormentas.

Llega un nuevo ciclo, la luz entre ambas ha sido recobrada, ahora hay más confianza, más seguridad y las almas son más cómplices sin tantas cadenas. Y con los nuevos refuerzos llegan también nuevas puertas. La pareja se atreve a expresar cariño y pasión en tierras más comprometidas y próximas. Adela por fin cuenta lo de su relación con Lucila a las pocas amigas que lo celebran apoyándose en sonrisas medio forzadas. Nuevas sombras encogen su alma. Las pocas personas que antes la acompañaban comienzan a alejarse, a cambio tan sólo se aproximan seres de la misma frecuencia que ellas. Se trata de otras amantes tan diferentes como encantadoras que de cuando en cuando salen juntas y se reflejan.

¿Por qué una vez más el amor te pide que renuncies? Se pregunta Adela ¿acaso amar a una persona supone tener que dejar a otras? ¿por qué el proyecto nuevo que nace parece conllevar pérdida? ¿no existe placer sin dolor? ¿alegría sin tristeza?

Una vez más Adela removida desde lo más hondo, acepta su presente y arriesga una nueva etapa. ¡Cuánto duele perder amigas y saberse diferente a las demás personas! ¿Volveré algún día a ser como todas? ¿Me gustarán los chicos y perderé a Lucila que es lo más importante de mi alma?

Adela sigue hacia dentro buscando el amor sin causa, el amor de su ser que nada ni nadie pueda arrebatarla. A lo largo de ese camino enfrenta apegos más sutiles y observa por vez primera sus grandes dependencias. Se da cuenta de que “necesita” sentirse segura de Lucila para que esta relación tan secreta compense y satisfaga. Adela precisa perpetuar lo que siente y por lo que cada día tanto arriesga. Así nace la manipulación todavía inconsciente, y con ella, las palabras entre ambas con pliegues e intenciones soterradas. Adela comienza a darse cuenta de que no soporta ciertas cosas de su amada. No comprende como a veces saca su cara más oscura demandando espacios en los que estar sola. Su inteligencia emprende inútiles estrategias para adaptar la conducta de su pareja a lo que a ella satisfaga.

¡Qué horror necesitar a otra persona! ¡Ya no soy libre para navegar a mi aire por mis aguas internas! ¿Cómo llegar a ser independiente sin perder el amor ni la entrega? El miedo comienza a separar a las amantes mientras la privacidad va creciendo y con ella las primeras mentiras, las primeras verdades a medias

Pasa el tiempo, la consciencia se expande y el camino hacia dentro de sí misma avanza. Una vez más el corazón gana la batalla y la verdad profunda que a todos cohesiona, barre los miedos que generaban exageraciones disimuladas. Una vez más la buscadora supera un impedimento que trataba de alejarla del gran amor que anhela. Comienza a vislumbrar que está más cerca de ese amor que como "estado del ser" tan sólo intuye sin todavía plena certeza. Sabe que el anhelo del amor en realidad la guía hacia la plena identidad de su propia esencia. Descubre que la libertad está en el momento presente, un presente eterno liberado de anticipaciones y memorias.

Adela sabe cada día con más certeza que el amor que busca en nombre de la unión con Lucila es algo que sobre todo tiene que ver con el dentro de sí misma, sin duda algo que late muy hondo y que no acepta conductas falsas. Cada prueba que supera en nombre de un corazón abierto es una puerta que atraviesa en sus moradas internas. Cada avance que parece realizar fuera de ella misma es una conquista en el camino hacia la conciencia despierta.

La noria del placer y del dolor le ha permitido desarrollar raíces profundas. Su brújula ya está dentro sabiéndose fluir por los senderos de menor resistencia. El presente la libera de la tiranía de la mente dual y con ello de virtuales cadenas. Con el transcurso de otro ciclo Adela comienza a saber que ella es amor y que ya no tiene que luchar contra lo que no le gustaba de su pareja. Ahora sabe que con quien tiene un reto es con su propio despiste en su frecuente amnesia. Sabe que debe estar atenta al fácil apego y la construcción de ideas falsas. Intuye que está aprendiendo a amar desde el respeto infinito, desde el no control y desde el corazón que da y observa. Comienza a saber que desde la mente toda moneda tiene dos caras, y que sin embargo cuando se ancla en su Ser todo es amor, unidad y presencia.

El amor a Lucila ha sido un camino de espinas y rosas, y sin embargo manteniéndose bien atenta se aproxima veloz al encuentro con su conciencia despierta.

Todavía falta un trecho se dice, ¡Cuánto tengo que desaprender y vaciar antes de retornar a casa! Observa que la vida cada día trae la ración justa de placer y dolor, de alegría y tristeza. Una medida de ambos que comprende y acepta como perfecta. Sabe que ESO la busca y que ya no podrá evitar la abrupta liberación de su mente condicionada.

Hace tiempo que apostó por el amor contra todas las reglas de su gente y de su casa. No era rebeldía sino más bien la rendición a la irresistible llamada. El Amor la seguía desde pequeña y sin embargo vivió mucho tiempo perdida sin saber cómo ni dónde se hallaba el tesoro que la llamaba.

Pasó algo más de tiempo. El Camino avanzaba y con él latía una madurez serena. Un día Adela se dio cuenta de que Lucila era tan sólo un rostro, el rostro que reflejaba el Amor que ella misma y todos los seres en realidad eran. Sentía que ya no *tenía* amor sino que en realidad el amor *era* ella. Llegó un día en el que Adela no era otra, sino ella

misma reconocida en su esencia. Y de pronto comenzaron a disiparse todas las separaciones que su mente durante tantos años había construido en proyecciones falsas. Todo era Uno, amor consciente sin causa.

Era júbilo lo que de su corazón brotaba impregnando a todos los que a ella se acercaban. Adela ya se había enamorado del amor no sujeto a requisitos y otras causas. Todos los seres, incluida su amada pareja no eran más que reflejos de su propia e infinita bonanza.

Una mañana, al despertar, sintió una especie de corriente eléctrica que por su cuerpo fluía. Sintió que estaba pasando algo en sus planos sutiles. No tardó en percibir que el Encuentro anhelado se aproximaba. Allí mismo supo que durante años su mente había construido el puente, y sin embargo, era ahora su corazón el que cruzaba.

Atrás quedaba la contradicción y la duda. Atrás quedaban los opuestos de la visión egoica. Entraba en un núcleo sin retorno desde el que era amor y lúcida bonanza. Tan sólo sentía gratitud mientras cruzaba el puente que anhelaba.

En aquel momento crucial las imágenes de su vida comenzaron a pasar veloces. Todo lo vivido tenía sentido, tanto los aciertos y las luces como los errores y las sombras. Todas las cosas estaban conectadas aunque antes hubiese parecido que estaban separadas.

Nada estaba fuera del propósito, todo formaba parte de un perfecto plan para despertar la conciencia. Tan sólo había amor como enlace sutil que todo lo interpenetraba. En realidad todo era Amor, Amor y Amor en el vacío radiante de la presencia.

Los vecinos dicen que aquella muchacha emprendió un largo viaje:
Dicen también que su sonrisa era luminosa y franca.

Un amigo mayor vestido de negro a quien desde hacía años visitaba, llegó a escribir algo con motivo de su despedida. Se trataba de unas frases que nadie entendió del todo y que al parecer hablaban acerca de aquella muchacha a la que amaba. Decían así:

A mi amada Adela.

Mientras el poder del pensamiento cedió paso a la conciencia
La opacidad en tu camino devino transparencia.

Tu ser fluye en el ahora infinito, en el eterno presente de tu corazón.
Hoy las estrellas del Universo laten con tu ser en in-munión.

Ni amante ni amada, eres todo amor.
Ni observadora ni observada, eres todo observación.
Ni memoria ni anticipación, eres todo presencia.

Ni esto ni lo otro,
vacío radiante.
Amor y Amor.

Comienza por perder peso.

La vida de un psicoterapeuta es fascinante. Cada llamada de un nuevo cliente es toda una aventura hacia el fondo de la vida humana. En realidad, y como en algún momento he comentado, me siento una especie de ginecólogo que acompaña el nacimiento de un nuevo yo que asoma a la vida.

Observo que las crisis que atraviesan aquellas personas que nos solicitan suponen su gran oportunidad de renacer. Mi consulta, es decir el lugar en el que esto sucede desde hace años es, en realidad, un espacio de transformación. Se trata de un espacio en el que tengo en cuenta que el verdadero y anónimo "terapeuta por excelencia" es el amor y la energía-conciencia. A estas alturas del vivir ya sabemos todos que el primer eslabón del cambio es el "darse cuenta". De hecho, hace más de mil años decían los grandes mahatmas: *Un conflicto observado es un conflicto resuelto.* Y efectivamente, toda transformación comienza por la observación o toma de conciencia de todo eso que sucede y que a su vez acongoja.

En realidad, reitero que el término "terapeuta", deriva de la raíz griega que quiere decir "acompañante". A su vez, el término "psicoterapeuta" viene a significar "acompañante del alma". Los psicoterapeutas en alguna medida ejercemos de acompañantes del alma humana. Por esa

razón cuando conocemos a una nueva persona que solicita apoyo temporal tardamos muy pocos minutos en ir directos al grano. Y si llegamos a las áreas de dolor en el mínimo tiempo posible, todavía mejor, porque ése es nuestro espacio de trabajo, la parte "sombría" de la psique humana. Reconozco que me ha llegado a gustar tal espacio de "sombra" porque es una parte que encierra las semillas de la más notable lucidez.

En este sentido, mi imagen preferida es un pequeño cuadro de un barquero que encontré cuando deambulaba por un barrio de Nueva Delhi. Observando dicha imagen tiendo a pensar que *nací en una orilla y moriré en la otra.* Y tal vez, he elegido cruzar las *grandes aguas* acompañado de otros seres a los que dedico atención y propósito mientras cruzamos en la gran barca del desarrollo y la autoconciencia.

Hoy en la mañana, ha venido por primera vez una chica de 28 años con una biografía emocional muy intensa. En dicha visita hemos comprobado que había muchas áreas que mirar y asimismo hacer aflorar muchas emociones "tapadas" que conviene poner nombre y tal vez incluso llorar. La biografía emocional de Micaela tiene una colección enterrada de rechazos y pérdidas que todos los seres tarde o temprano enfrentamos y que ella ahora tiene el coraje de abordar. La conversación inicial a modo de e*scaner* ha sido larga mientras se abrían puertas y posibilidades de buceo y reinterpretación de acontecimientos, sin embargo, he sentido conveniente que Micaela sin más tardar, hoy al salir de mi consulta, se llevase puesto un plan, algo directo por lo que sentir entusiasmo y recrear un camino hacia la salida.

He observado que su cuerpo está abandonado, tiene unos 15 kilos de más. Puede decirse que Micaela es una chica guapa y atractiva de 28 años que mediante episodios de ansiedad ha ido colocando una especie de armadura de grasa que la protege de los hombres y de las penas que también los amores acarrean. Se trata de una barrera que la inmuniza del sexo por supresión total y que a su vez la aísla de forma completa

Observo lo frecuente que es el exceso de peso en esta sociedad cuya cultura emocional todavía no está bien equilibrada. Reconozco que en los planes de educación básica se incorpora mucha información, pero a veces, el sistema actual no ofrece conocimientos acerca de un desarrollo específico del área emocional y tal vez esta ausencia es lo que me ha motivado a crear un programa de "Educación de las Emociones" que imparto a muchos de mis pacientes que deciden instalarse concepciones y creencias más óptimas. A veces pienso que si en las escuelas se enseñasen técnicas de respiración consciente

aplicable en momentos emocionales difíciles, ¡Cuánto dolor se evitaría! De hecho, recuerdo que en una escuela del padre Vicente Ferrer en India entrené a un grupo de niños ciegos en técnicas de respiración y sensibilización cuyo resultado nos conmovió de forma insospechada.

Micaela se ha visto una y otra vez rechazada y a continuación, ha negado su cuerpo en nombre de otros problemas. Observo que se ha parapetado en su aislamiento y como sustituto del afecto y de la sexualidad procede a satisfacerse comiendo sin medida. Confiesa su invalidez sexual, en realidad jamás se ha masturbado e ignora lo que es un orgasmo aunque ejerza de mujer ya independizada. Micaela afirma tener mucho miedo al sexo y prácticamente es virgen aunque haya vivido episodios ígneos sin llegada. Sin duda, una actitud cuya raíz deriva de la ignorancia de unos padres dogmatizados por las creencias religiosas. Duro favor hacen muchos padres que queriendo dar a sus hijos lo mejor de sus vidas, no hacen otra cosa que transmitirles su falta de coraje y kilos de ignorancia. ¡Qué patética nos resulta ya la educación sexual que en nombre del Espíritu se basa en la culpa y la vergüenza!

Cada persona es un mundo y observo que Micaela no precisa dar muchas más vueltas a todo el rosario de su propios problemas. Sabe de sobra lo que le pasa, no en vano lleva en su haber a varios psicólogos y algún que otro psiquiatra. Observo que en caso de adoptar una terapia que siga dando vueltas a las mismas cosas que ella bien sabe, perderá su tiempo y pronto abandonará frustrada. Siento que Micaela necesita un "plan de choque" que tire del cambio profundo que necesita su persona. En realidad precisa poner en marcha su propia locomotora.

Observo que su gordura no sólo se ocupa de confirmar su mínimo grado de autoestima, sino que su feminidad vive parapetada por las grasas que requieren de tallas cada vez más grandes y asexuadas. En contraposición a esta frustración que opera al mirarse en cualquier espejo y negarse al mundo, Micaela cree que vive una gran vocación espiritual cuando, en realidad, lo que está es huyendo del mundo y de las exigencias de la materia. Micaela no quiere enfrentar su maduración y resolver las bases del vivir en este cuerpo y en esta vida que de momento le ha tocado para la travesía por este planeta.

—¿Hacemos un plan de adelgazamiento y comenzamos por los cimientos Micaela? Ya llegaremos a tu ático espiritual cuando tu cuerpo, tu autoestima, tu sexualidad y tu ego se sostengan de forma consolidada. Primero constrúyete un buen ego y un buen cuerpo y, más tarde, ya trascenderás hacia niveles superiores como obra de arte bien consciente e iluminada. En el propio desarrollo futuro, irás desplegando una mayor atención y consciencia como para poder elegir lo que quieres de tu vida, pero todo ello partiendo de una base segura y madura.

Observo que Micaela rehuye concreciones, se evade de los objetivos porque teme la frustración y el fracaso en el que pierda. En el fondo, está buscando amor a gritos y en realidad lo que quiere es que le quieran. Para ello es consciente que debe enfrentar su cuerpo como un resorte del gran cambio que dará la vuelta a su vida entera. Uno ya sabe que hay cuerpos deformes, minusválidos y obesos que hacen trayectorias de vida cargadas de amor y magia. Y también, uno sabe que algunas clases de gordura son tan sólo el síntoma de otros bloqueos y cuestiones internas. Intuyo llegado el momento en

el que se debe señalar a Micaela un plan de salida aunque sea con conductista insistencia.

—Insisto Micaela. Para sentirte amada y apreciada, no es preciso que te sabotees el cambio con interminables conversaciones metafísicas como habitualmente haces y una ristra de psicólogos que te comprendan y te quieran.

¿Trazamos un plan desde el que te puedes gustar y, desde ahí, gestionar con eficacia tus afectos y sentimientos de pertenencia?"

Micaela divaga dispersa como forma de seguir escapando por la puerta de atrás de la casa. Se ha identificado con el dolor y el victimismo, y puede resultar todo un riesgo verse como mujer atractiva y nueva.

—Micaela no metas las colillas debajo de la alfombra y enfréntate a encarar lo que hoy no es estimulante ni agradable en tu vida. Tu plan de adelgazamiento no es otra cosa que un camino que va más allá, en realidad supone un renacimiento integral que traerá muchas cosas que no ves todavía. Debes abrazar un proyecto completo asumiendo no "tirar la toalla" en estos momentos de crisálida que tu vida atraviesa".

Te propongo un proyecto en cinco pasos para crearte un nuevo cuerpo, estoy seguro de que dispones de la energía, del coraje y de la capacidad necesaria. ¿De acuerdo?"

— De acuerdo. Adelante, expresa confiada.

—Primero, vas a comprar una balanza digital y vas a comenzar a pesarte todos los días a la misma hora. Durante este próximo ciclo y al levantarte por la mañana, lo primero que tu mente debe hacer es tomar conciencia de tu propio peso, es decir controlar el rumbo que lleva tu propósito de nacer en cada nueva jornada. Te recomiendo que coloques una hoja de papel junto a la balanza y apuntes el resultado día a día y cada mañana. La finalidad de este hábito es ir progresivamente logrando neuroasociar los alimentos con tu proyecto sobre ti misma. Recuerda que lo más probable es que todo lo que hoy comes lo haces sin proceder a relacionarlo con algo que no sea pura satisfacción instantánea. Al pesarte cada día vas a poner en marcha la energía del inconsciente que sin duda cuando comas lo que no debes, terminará por avisarte del control a ejercer y de todas sus ventajas.

—Cada mañana al mirar tu peso vas a experimentar o bien una satisfacción o bien una insatisfacción, depende de si asciendes o desciendes, algo que te llevará a recordar que tienes opciones de elegir aspectos alimenticios que antes eran automáticos e inconscientes. Poco a poco, cada mañana, la primera emoción de éxito o fracaso se irá colando en la neurología de tu sistema. Sin duda eso te advertirá del cambio de hábitos que debas hacer en sustitución del actual "ponerte las botas" cuando te sientes sola. Ya verás como eso de ir apuntando día a día tu peso, posibilitará que pasen cosas desde el mismísimo subconsciente que es el que hay que convertir en aliado del gran camino hacia ti misma..

Observo que Micaela comienza a ver imágenes que la motivan, su sonrisa es cada vez más franca y abierta. Observo que comienza a percibir el alcance de lo que se va a "llevar puesto" tras esta entrevista de la mañana.

—Segundo. Dado que no bailas ni haces deporte alguno, y ya que además tu vida es bastante sedentaria, te conviene inscribirte en un gimnasio que tal vez haya cerca de tu casa, ¡Mañana mismo! Y dedicar todos los días una hora a quemar calorías y ponerte en forma.

—¿Todos los días?, dice alarmada.

—¿Tienes algo mejor que hacer? No tienes hijos, no sales prácticamente con amigos, vienes de trabajar y te pones a ver la tele, a engullir libros de autoayuda y a zampar galletas, ¿qué puede haber mejor que hacer algo por recuperar tu atractivo, tu salud y todo lo que esto conllevará de apertura, transformación y promesas renovadas?

—Tienes razón, llevo una vida llena de hábitos que dan vergüenza.

—Pues bien, hablas con un monitor del gimnasio y te sometes a todo un programa de bicicleta, banco de abdominales, pesas... puedes ponerte auriculares para oír música o las simples noticias. Lo que sea, pero tienes que moverte, quemar sobrantes de grasa y recuperar tu flexibilidad y tu fuerza. Si después, quieres tomarte una sauna o un baño turco, verás que cuando de nuevo llegues por la noche a casa te sentirás agradablemente cansada. Sucederá que al bajar el ritmo de pastillas para dormir, no tendrás la misma ansiedad como para ir al frigorífico a cazar sustitutos de otras carencias. Además, llegará pronto aquella mañana en la que verás resultados en tu peso en tu figura y en tu bella cara. Pronto comenzará a conformarse una "bola de nieve" por la que te dirás *"todo es posible en mi vida"*. Si voy siendo capaz de crearme un nuevo cuerpo, ¿cómo no voy a hacer posible una vida con amor de pareja?"

A todo esto y tras ver a Micaela motivada, me digo a mi mismo que si en los días venideros compruebo que racanea, le pondré en contacto con un entrenador personal en el que confío implicar como parte del programa. Sin embargo, dado su actual aislamiento decido guardar esta carta ya que su terapia también consiste en salir de casa y superar la ansiedad que le produce conocer a gente nueva. Por otra parte, deduzco que su economía es de justeza, aunque sé que si de verdad le conviene, encontraremos juntos soluciones que resuelvan.

—¿Qué más? Porque quedan tres puntos ¿no es así?", me pregunta comenzando a sentirse entusiasmada.

—Tercero. Comida. No vas a pasar hambre y vas a comer muchas cosas que te gustan, pero vas a comenzar a retirar determinados alimentos de tu propia carta. Primero el azúcar. Deja el azúcar totalmente y sustitúyelo por edulcorantes como por ejemplo la sacarina u otra cosa. Olvídate de momento de los postres, bombones, caramelos, pasteles y galletas. Ahora precisas ver rápidamente resultados, recuerda que cuando consigas tu nueva figura, podrás comer de todo y además la cantidad que quieras una vez a la semana. Ten en cuenta que habrás aprendido a mantener tu peso sin sacrificios tan sólo con atención y consciencia.

Recuerda que *"tus propios hábitos puede ser los tiranos o los salvadores de tu vida."*

—A partir de hoy todo lo que comas tiene que ver con tu nueva vida. Ningún bocado es indiferente o inconsciente, unos te acercan a tu proyecto y otros te alejan. Deja el pan, deja las pastas, toma proteína, pescados, pollo, pechuga de pavo, queso fresco sin sal, y sobre todo aprende a comer clara de huevo, es decir quitas la yema y cocinas la clara que nada engorda, no tiene colesterol es superproteínica y alimenta sobremanera. Come muchos espárragos, poco aceite, brócoli, mucha lechuga y escarola. Aparta la coliflor y el tomate frito, lo hay crudo, natural y sin aderezos, toma sopas de verduras y poca zanahoria. Come verduras y fruta evitando las más azucaradas, para salir de un aprieto puedes tomar manzanas asadas. Si tienes que ir a un restaurante, pide pescado al horno o un solomillo a la plancha. Disminuye casi totalmente los hidratos de carbono lo que quiere decir que de momento dejas las patatas. Tan solo en un principio, puedes ingerir por la mañana un chute de leche de soja.

—Bueno me parece apetecible.

—Lo es. Pero lo verdaderamente apetecible es que pronto empezarás a recuperar tallas, a deshincharte y a poner un poco más de cuidado en la decoración de tu persona. Ya sé que tu cuerpo ha sido una fuente de frustraciones y que en el fondo te has ido borrando del mundo para no repetir el dolor de vivencias pasadas. Sin embargo, ahora tienes nuevas armas, nuevas claves, eres más madura y sabia. Has aprendido a protegerte emocionalmente y ya no te cuelgas y te proyectas en los demás tan fácilmente como en otras etapas. En tu nuevo cuerpo vas a entrenar una nueva mente bien inspirada por el alma. Tal vez puedes leer libritos de Lair Ribeiro que te van a dar esa “marchita” que ahora necesitas para sentirte motivada”.

—¿Y en mi vida espiritual?

—No te inquietes si sientes que con todo este plan estás abandonando tu vida espiritual. El espíritu está en todo, y en este caso puede también ser aliado de tu salud y la voluntad que entregas. Más tarde, te sorprenderás de la lucidez que hay en tu cabeza y del coraje que de nuevo brotará en tu corazón, actualmente encogido y asustado por el aislamiento y la pereza”.

—Es cierto. ¿qué más?, ¿queda algo?

—Cuarto. Si quieres puedes participar en un curso de Educación de las Emociones que imparto el mes que viene. Como verás se trata de un programa en 40 días en el que lograrás mantener la atención a tus nuevos objetivos y metas. Por otra parte mientras lo realizas en tu casa y en tu vida cotidiana, nos reuniremos en cuatro ocasiones con el variopinto grupo de personas que ahora contigo empiezan. A lo largo de cada encuentro compartiremos novedades, logros e interesantes emociones acerca de los cambios positivos que han tenido nuestras vidas ya renovadas.”

—Sí lo he leído en tu página WEB y te lo iba a preguntar.

—Quinto. Si todo esto te parece un poco plano para lo que eran tus anteriores ideas, puedes hacer Yoga. Tal vez, además de flexibilidad puede propiciarte mejoras en tu nivel de ansiedad y un camino a través del cuerpo para seguir expandiendo consciencia.

—Me siento entusiasmada. Tengo ganas de empezar.

—Por favor, mañana me pones un mensaje en el móvil y me indicas cuál ha sido tu primer peso de la mañana, tu punto de partida. Si no tienes todavía una balanza digital, cuando esta tarde te lo compres y te peses dando inicio a tu gran camino, me lo comunicas. Y cuando vengas la próxima vez, veremos los progresos de la semana.

Recuerda que cuando no hacemos cambios dejando el comienzo una y otra vez "para mañana", es porque sin darnos mucha cuenta vinculamos el cambio con dolor, cosa que nos empuja a aplazar la dieta. Sin embargo si sabemos como vincular la dieta con la llegada de placer y satisfacción pondremos de inmediato manos a la obra.

Y por último Micaela, la mejor definición de locura que he oído es aquella que dice: "*Locura es pensar que va a cambiar tu vida sin que tu hagas nada para que cambie ella".*

Micaela. La carrera está servida"

—Gracias Doria. Te tendré al tanto".

A los dos días recibí un mensaje de ¡Buenos días! Peso 93,1.

La puerta había sido abierta.

A propósito de la infidelidad

—¿Y cuánto tiempo llevas casada?

—Ya van a hacer siete años de casados y tres de novios.

—¿Tienes hijos?

—No, todavía no nos lo planteamos, yo quiero acabar el doctorado de Pedagogía y tener un poco más de calado en mi profesión. Mi marido por otra parte no tiene prisa, salimos mucho y ambos sabemos que ya habrá tiempo para ello.

Carola es un mujer de treinta años que a pesar de su corta edad ejerce como profesora adjunta del departamento de Pedagogía de la Universidad y que por su carácter reservado y discreto siempre se ha movido en los márgenes del autocontrol emocional. Diría que en su lenguaje y maneras lleva puesta esa disciplina personal que marca límites vitales, unos límites capaces de proporcionarle la sensación de seguridad que su persona necesita para recorrer la vida.

De gustos conservadores y moderados observo que viste habitualmente con trajes de chaqueta, medias de color y supongo que ropa interior con las mínimas fantasías.

Su tono de voz y las palabras que lo acompañan expresan cierta tendencia al análisis y a la conceptualización, se diría que es "profesora" por dentro y por fuera, y que en alguna medida sus ideales tienen un tinte conservador impregnado de valores morales que cualquier padre mayor de 60 años desearía para sus hijas y sus nueras.

—Y dime Carola con la urgencia con que me has pedido la cita supongo que algo te está presionando, ¿qué te sucede?

—Estoy hecha un lío.

—¿A qué te refieres?

—Pues que no sé que hacer, bueno sí sé lo que deseo... pero he pasado por sentirme muy atormentada por la culpa...

—Cuéntame...

—Hace tres años conocí a un hombre que se encontraba impartiendo una conferencia y su personalidad arrolladora me impresionó. Desde el primer momento en que contacté con él sentí deseos irresistibles de saber más de su vida, y presentí que tenía muchas cosas que aprender y experimentar de su ser si algún día entraba en su circuito de comunicación.

—Y ¿qué pasó?

—Pues que tanto mi marido como yo nos matriculamos en el seminario que inicialmente se proponía, algo que revolucionó nuestra visión de la vida. A todo esto diré que mi marido es también profesor por lo que compartimos de manera integral nuestra información y sus derivados personales. Pues bien, mi contacto exterior con éste personaje era totalmente formal y tanto sus conocimientos como las anécdotas humanas que entre líneas exponía insinuaban en mi alma la existencia de una forma de vida fascinante que, en mi caso, atribuía a una clase de personas más próximas a otra galaxia que al modelo "clase media conservadora" en el que me he visto envuelta desde que tengo uso de razón.

—¿Qué tipo de vida atribuías al profesor?

—Había viajado mucho, había publicado libros no sólo eruditos sino muy vivenciales, parecía que en temas relacionados con el amor era muy apasionado y profundo, no se le conocía una esposa o pareja oficial, acudía a las conferencias y lugares públicos solo, sin embargo tenía varios hijos de parejas diferentes, se le veía cálido y cariñoso y cuando hablaba del amor y las relaciones era una auténtico experto, en realidad a mi marido y a mí nos abrió los ojos en todos los campos, hasta en el sexual.

—¿Hubo cambios en vuestra vida en común?

—Puede decirse que desde que entramos en su área de influencia no dejamos ya ni un momento de descubrir y de crecer, de hecho la revolución de su proyecto pedagógico fue de tal calibre que durante los últimos tres años, nuestra vida ha dado la vuelta, hemos cambiado de grupo de amigos, hemos cambiamos de casa, y sobre todo han cambiado nuestros pensamientos, nuestros íntimos hábitos y nuestras emociones más profundas. Podría decirse que su palabra, sus libros, la gente con la que hemos conectado en sus talleres, y las prácticas que hemos aprendido han iniciado en nuestras vidas un camino hacia esos reinos más sensibles y profundos de que dispone el ser humano que sin duda han enriquecido enormemente nuestras vidas.

—¿Y bien?, ¿qué te esta sucediendo?

—Pues me sucede que hace más o menos nueve meses, me tropecé con él en la Universidad y, al poco, nos vimos tomando un café mientras le exponía muchas de mis inquietudes y limitaciones no solo profesionales sino también las de índole personal. Sus palabras y los enfoques que me aportó fueron tan oportunos y certeros que no tardé en buscar la manera de volvérmelo a encontrar para seguir aprendiendo y resolviendo los muchos puntos conflictivos de mi camino. Pronto se fue convirtiendo en una especie de faro en la noche oscura. Puedo decir que cuando no tengo claridad en mi mente o vivo cualquier turbulencia en mi mundo emocional, provoco un café que por cierto ya se ha tornado en un algo casi habitual que me da la oportunidad de iluminar el siguiente escalón.

—¿Sientes que creces cuando interactúas con él?

—Me siento en proceso acelerado de aprendizaje, ya que su manera de ver las cosas y de formularlas en palabras precisas y luminosas me devuelven un sentimiento de calidad que sin duda repercute de inmediato en mi casa, en mi trabajo y en mis circuitos sociales. Mi admiración y fluidez hacia su persona ha ido subiendo día a día durante casi tres años hasta que hace tres meses...

—¿Qué pasó? Suelta lo que tienes dentro Carola y podrás ordenarlo mejor.

—Pues pasó, así contado por encima, que al despedirnos nos dimos un abrazo de algunos segundos más de duración que lo que suele durar un abrazo de despedida, digamos que si antes solía durar dos segundos, nos vimos prolongándolo a diez o algo así. En el siguiente café, sucedió que al despedirnos el consabido abrazo duró unos veinte, y ya en el último que coincidió que además estábamos solos, duró minutos... y

además hubo alguna caricia ... su respiración cercana a mi oreja era algo más agitada, y sentí una corriente de deseo y atracción que como relámpago me recorrió hasta el tuétano.

—¿Eso trajo cambios en tu vida?

—A partir de ahí, mi mente comenzó un proceso imparable que viene removiendo los cimientos de todos mis valores, de todas mis creencias y de toda la identidad que creía yo ser. En realidad comenzó una revolución silenciosa por la que me vería enfrentada a mirarme como nunca atrás y proceder a desmontar muchas películas y mecanismos mentales con sus más descarnadas e íntimas observaciones.

—¿Desde qué supuestos partiste?

—En principio partí de la amenaza de atentar a la llamada fidelidad que es y ha sido en mi vida un valor por el que he apostado y por el que me he mojado defendiéndola en toda clase situaciones y foros, ya sea con amigos, con compañeros de trabajo o entre mi propio marido y yo, y sobre todo por coherencia con mi propio ser. Y precisamente yo que me he sentido una activista de este "modelo conservador" me veo sometida a una de las pruebas más duras de mi vida, me veo enfrentada a un deseo irresistible de abrazar a este hombre que me derrite, y anhelar entregarme a él con toda la calidad disponible de mi cuerpo y de mi alma.

—Entiendo.

—He pasado momentos de auténtica desesperación por la quiebra de los fundamentos más sólidos de mi persona. Por otra parte me ha sucedido que mientras abrazaba a mi marido sentía miedo y rabia por la culpa que ya me rondaba durante estos tres meses al comenzar a ocultarle algo que no puedo ni soñar compartírselo.

—¿En qué medida te sientes culpable?

—No he tenido más remedio que comenzar a mentir, y a veces sentí que algo sucio estaba amenazando nuestra habitual transparencia, pensaba que él y yo siempre nos habíamos contado todo.

—¿Estás segura de eso?

—Bueno... con el tiempo he reconocido a lo largo de las muchas observaciones a las que me he sometido, que eso de que mi marido y yo nos contemos todo efectivamente no es cierto. He observado como en el fondo cada cual adapta sus versiones de lo que interpreta en las cosas pequeñas y en las grandes como más le conviene, sin que eso hasta ahora haya significado ninguna mentira esencial.

—¿Y esa observación te ha llevado a alguna parte?

—He llegado a descubrir que la verdad descarnada no es posible ejercerla en este nivel evolutivo ni con el mundo en general ni con la pareja en particular. En realidad sé que hay pensamientos que jamás he podido ni podré compartir con él ni con nadie, así como también muchos de mis ocultos deseos y muchas de mis inconfesables sombras.

Además si así lo hiciese no haría más que perjudicarle y perjudicar nuestra relación. Cuando hablaba de transparencia, me refería a cierto buen rollo de lealtad y cooperación como actitud de pareja cooperativa. Tengo muy claras mis prioridades, elijo realizar mi responsabilidad como esposa y ejercitar todo el respeto y cariño que merece mi marido.

—Entonces quieres decir que te has dado cuenta de que en el camino de cada día no somos tan asépticos ni ecuánimes.

—A base de mirarme y no dejar ni un minuto de observarme en el ámbito de esta obsesión que desde hace tres meses me acompaña, me he dado cuenta de algo que ha hecho caer una de las vendas más infantiles que tenía. Me ha hecho ver que somos mucho más manipuladores y estrategas en el logro de nuestros objetivos de lo que creemos. En realidad mi ideal de parejita modélica más propia de los cuentos de hadas, se me ha venido abajo, y lo más curioso es que me parece bien, que lo acepto y que lo ejerzo ya conscientemente en la medida que preciso, sin corromperme ni perder la coherencia.

—¿Te sientes más despierta para observar lo que antes no veías?

—En todo este tiempo he observado mis inseguridades en las relaciones de trabajo, en la familia de ambos, veo también las corrientes de liderazgo que subyacen en cada grupo humano, y me veo poniendo tonos de voz y matizando mis palabras con todo un arsenal de sutilezas encaminadas a lograr mis objetivos y asegurar mis necesidades. En definitiva que veo a la sombra actuar en este campo de los intereses que cada cual defiende.

—¿Entonces el apartado “mentir a tu marido” ha sido relativizado?

—Totalmente, la mentira es un tema de grado más que de concepto. Quiero decir que en general expreso “lo que hay” porque prefiero que nos adaptemos a vivir nuestras realidades mutuas, sin embargo sé que mi marido no está literalmente preparado para aceptar mi proceso y respetar plenamente mi libertad. De alguna forma sé que si le dijese todo esto, tal y como están las cosas lo único que conseguiría es darle un golpe bajo, algo que crearía desconfianza constante en su vida, y además mermaría su seguridad emocional y todo esto además no beneficiaría a nadie.

—¿En que te basas para tales suposiciones?

Lo tengo muy claro por amigas y por como ha reaccionado con cosas mucho más ridículas. Además cuando era muy joven tuve un escarceo inocente con un amiguito, y buscando desahogar mi culpa más que otra cosa se lo confesé a mi noviete de entonces para que “viese” el grado de confianza que le tenía y lo mucho que le quería. Pues bien, metí la pata hasta dentro, y a partir de entonces aprendí la lección. Allí mismo me juré que tenía que ser más consciente de los efectos emocionales de lo que compartiese. Nuestras parejas actuales no se merecen nuestra aparente sinceridad.

—¿Me decías que se te ha caído la Carola que creía en la romántica transparencia?

—Si, y eso me ha ofrecido la visión de uno de mis yoes más profundos y auténticos que me ha costado aceptar precisamente por mi perfeccionismo y deseo de virtud que siempre ha sido la bandera de mis valores más profundos.

—¿Has desenmascarado un yo que tenías sepultado?

—Sí lo había sepultado por vergüenza y por culpa. Mi educación ha sido muy virtuosa y se me ha programado en la culpa y el pecado, por lo que desde pequeña no he tenido más remedio que sumergir todos los yoes que no fuesen presentables. Esta experiencia de deseo y consciencia con el profesor me ha hecho sacar fuera lo que no quería ver de mi misma y ahora no me veo ni tan crítica con la mentira, ni tan pura con muchas manifestaciones cotidianas que expreso en el seno de la selva en la que me abro paso. Presiento que al tomar conciencia de mi sombra y aceptarme, he crecido.

—Entonces si sigues abrazando a tu profesor y le ocultas a tu marido lo que viene sucediendo y puede suceder, ¿qué sentirás?

—Pues me estoy acercando a poder digerir que puedo quererlo igual o más, que puedo mantener una relación sincera con él y ser igualmente cariñosa pero consciente de mi privacidad y de la complejidad emocional de mi vida personal. Reconozco que en este sentido he pasado todo un proceso, al principio pensaba que si mi pasión continuaba tendría que romper mi pareja, que no podría mirarle a los ojos sin bajarlos avergonzada o culpable. Poco a poco me he ido convirtiendo en aquello que precisamente tanto he criticado en las otras personas que lo hacían.

—¿A qué te refieres?

—Me refiero a que he comprendido que tal vez no haya una pareja perfecta que cubra de por vida todas las necesidades sutiles o no tan sutiles de un ser humano, sobre todo si este ser humano está vivo y abierto a la transformación y al aprendizaje constante de la vida. Tal vez con mi marido cubro las partes cotidianas de lo que elijo como compañero para formar una familia, pero no por eso tengo que cerrar los ojos y los oídos de mi cuerpo y de mi alma a las oportunidades de aprender, de experimentar, y de descubrir que potencialmente poseo.

—¿Te reconoces en tus múltiples partes?

—Me ha costado darme cuenta de ello, pero he observado que un amante del estilo de mi profesor no tiene por qué ser el marido ideal, o el padre de los hijos que un día tal vez aspire a engendrar. He observado asimismo que el hombre a quien abrazo con admiración y pasión más profundamente tal vez no es el modelo que hoy por hoy encaja como compañero de vida cotidiana. Tal vez parece ideal para vivir precisamente lo que la vida me está ofreciendo a través de él y no más. El hecho de creer en el “hombre de mi vida” me suena algo infantil, digamos que suena al modelo mental de “todo o nada”, es decir una visión superficial de las relaciones que limita la rica diversidad que también soy.

—¿Te ves capaz de simultanear con armonía y calidad las dos relaciones?

—No estoy segura, aquí reconozco que tengo que indagar y observarme cuando las cosas estén un poco más avanzadas, tal vez mi “abrazo externo” ponga en peligro mi paz interior y eso perturbe mi relación en cuyo caso supongo que o bien aprenderé a vivir equilibradamente con ambas fuentes de vida, o bien renunciaré a mi adorable profesor transmutando nuestra relación y evitando el sexo que parece ser la causa que todo lo contamina e incompatibiliza. O bien nunca se sabe llegado el momento qué haré.

—Entiendo.

—Pero para averiguarlo me temo que voy a tener que seguir avanzando y desde allí vivir las alegrías y las penas de forma plena. Siempre consideré el valor del compromiso y traté de ser coherente con el mismo, en realidad es uno de los valores sobre los que se asienta mi relación de matrimonio. Sin embargo observo que toda mi vida ha sido muy teórica y virtual, pienso que he estado defendida y acorazada de situaciones como la en que ahora me veo implicada. Ha llegado el momento de averiguarme, de conocerme y de saber a qué atenerme, mientras mantengo la atención y la visión global de todo este alucinante proceso de aprendizaje. ¡Joder, me doy cuenta de que este tío además es profesor indirecto hasta en la cama!

—Has mencionado el compromiso, y en este sentido ¿has asimismo observado algo que te ha hecho cambiar tal concepto?

—Pues también, en realidad tengo la casa interior “patas arriba”. Si me hubieses visto hace simplemente dos años con qué energía y convicción defendía el valor del compromiso, no reconocerías a la Carola que ahora vive en mi. Yo también estoy alucinada de lo que poco a poco he ido viendo de mi misma. En realidad reconozco que en este apartado me ha ayudado mucho la práctica de la meditación, ya que me he dado cuenta conforme he ido enfrentando situación a situación que no puedo comprometer mis sentimientos ni mis deseos, ni mi estado de ánimo para el futuro. Si soy honesta me veo cada día cambiar, y soy cada vez más consciente de esa impermanencia a la que se ve sometida la mente y con ella la propia vida objetiva.

—Entonces, ¿dónde dejas el compromiso?

—El compromiso es en todo caso conmigo misma, con una mayor coherencia y aprendizaje de la vida, y no con la congelación de situaciones externas que por otra parte he visto que se basan en el miedo y no en los valores que se supone que lo fundamentan.

—¿Sientes haberte quitado otra venda?

—Sí, me estoy dando cuenta de que el compromiso tal y como lo entendía antes de observarme en los niveles menos superficiales, era una forma ilusoria de asegurar que mañana se me seguiría queriendo y que de alguna forma mantendría a raya los fantasmas del abandono y del rechazo que tanto miedo me han dado siempre en ese mundo de lo que yo llamaba “entrega”. Me doy cuenta de que esa pertenencia no es integral, es decir que puedo sentir esa maravillosa comunión en los abrazos con mi marido y por otra parte ser independiente de necesitarlo o de verme desamparada en

caso de que un día él no me quisiera. La venda del compromiso se me ha caído y también en ese campo me siento más independiente y madura.

—Háblame de tu nuevo nivel de independencia.

—Bueno en este campo sí que puede decirse que el salto ha sido espectacular. Veo mis actuaciones emocionales de hace unos meses más propias de una niña que de un adulto. El término que puedo asignar a todo el conjunto de creencias que he mencionado como superadas es el de "dependiente emocional", y en realidad desde ese estado, la fidelidad tiene el viejo significado que todos conocemos.

—¿Qué piensas ahora al respecto?

—Pienso que las nuevas perspectivas de apertura y autonomía que ahora voy conquistando no son ni mejores ni peores son simplemente más evolucionadas, y reconozco que la evolución tal y como la concibo no se puede activar de un día para otro, es un proceso que en mi caso me ha llevado tres años, en realidad desde que conocí a mi querido profesor. La nueva visión de las relaciones y de la fidelidad es algo que se deriva de mi crecimiento integral como persona.

—¿Qué entiendes ahora por fidelidad?

—Bueno, ahora parto de la base que no hay un maravilloso príncipe que pueda llenar todas mis necesidades, que soy un ente con una gran variedad de campos y que estoy en cada momento viviendo mi presente real sin tantas suposiciones y prejuicios como los que he venido padeciendo. Esto me ha hecho más abierta, se han disuelto miedos que estaban basados tan sólo en mis memorias de dolor y en tratar de evitar repeticiones. Me siento libre para gestionar mis emociones, y conforme más libre me siento más calidad entrego a quien tengo delante y por supuesto a mi marido. Tal vez, aunque parezca paradójico ahora que tengo privacidad consciente dentro de mi, me siento incluso más sincera, más coherente y lo que doy lo doy con mayor plenitud y calidad.

—¿Dónde queda ahora tu concepto de fidelidad?

—Para mi la "fidelidad" tal y como la entendemos habitualmente es un término que habrá que suprimir como el de "culpa", en todo caso si alguien quiere hablar de lealtad y responsabilidad en vez de ambos, me apunto. Por otra parte si alguien en vez de infidelidad quiere hablar de manipulación, de engaño y de intereses oscuros en el seno de una relación que lo llame así por su verdadero nombre, pero ése no es mi caso, no me identifico con ninguno de los tres supuestos.

—¿Te sientes inocente?

—Por supuesto. Mi conciencia está cada día más tranquila y aunque a veces me veo dando un paso atrás que turba mi claridad, digamos que he logrado ser yo misma, y al ser yo misma resulta que salen cositas muy hermosas de mis palabras, de mis caricias, de mi ternura y de toda la comunicación de calidad que entrego cuando interactúo. Puede decirse que ahora que me he hecho independiente, siento por vez primera que me quiero mucho y ahora es cuando realmente puedo querer a otros.

—Y bien, ¿has pensado que tu marido también puede en un momento dado tener al igual que tú una legítima aventura? ¿cómo llevas esa posibilidad?

—Es un gran tema y no te niego que haber pensado a menudo en ello me ha comido los hígados, reconozco que en los primeros pasos que di en este proceso me sentía aterrorizada y dolida acerca de esa posibilidad, sin embargo con el paso el tiempo he mirado lo que antes no soportaba y he visto muchas cosas.

—¿Qué has visto?

—He visto que esa sensación de ser los únicos y ocupar todo el espectro de admiración y exclusividad en nuestra pareja, es un sentimiento que me ha recordado a mi más tierna infancia. ¿Qué niño no se ha visto herido y desplazado cuando ha nacido otro hermanito? En realidad, ese momento emocional de pérdida de exclusividad de nuestra mamá entera que hasta entonces vivía dedicada solo para uno mismo, señala el sentimiento de posesión y dependencia que el niño por su desarrollo enfrenta. Odia al hermanito aunque le hayan dicho que tiene que quererlo porque le ha robado a mamá, porque su fuente de amor y seguridad resulta que también ama a otro intruso que ha aparecido en el escenario de su vida para robarle a su madre o por lo menos para robarle la sensación de ser el rey de la fiesta.

—¿Puedes ya admitir que tu marido se sienta atraído por otra mujer?

—En realidad me ha costado admitir que yo también tenía sentimientos del mismo tipo, que me sentía amenazada de que mi marido se fijase en otra mujer y que le pudiera pasar lo que me ha pasado a mí. Pero afortunadamente conforme he ido mirando y trabajando en mí misma he acabado haciendo lo que hice cuando era pequeña, he aceptado al hermanito y además he visto que mi mamá me seguía queriendo muchísimo aunque pudiese querer a otros.

—¿Lo has conseguido?

—Sí, aunque todavía tengo momentos en los que doy algún paso atrás, pero reconozco que he evolucionado mucho porque cada vez que sentía el abrazo de mi profesor y las caricias gozosas que nos hemos ya regalado tenía el coraje de acordarme de mi marido y pensar que él también podría cualquier día de estos estar en la misma circunstancia. Al momento comprobaba que aquellas caricias y susurros cargadas de pasión y ternura no me alejaban de mi marido, nada era incompatible si sabía vivir el presente. A partir de ahí sentí que también él no se alejaría de mí si viviese algo similar.

—¿Has observado si tu apertura se debe a que ha aparecido un ser irresistible o que más bien se ha debido a que tu estabas “dispuesta” a que apareciese?

—Por supuesto es un gran tema que también lo he mirado, al principio pensaba que mi deseo se debía a que el atractivo de este personaje era extraordinario, pero poco a poco me di cuenta de que la causa y por supuesto la responsabilidad no estaban fuera de mí, sino dentro de mí, en realidad donde estaba era en mi necesidad consciente o inconsciente el abrirme y madurar. He llegado a pensar que si no hubiese aparecido el profesor con el que tantas cosas he aprendido y que tanto me conmueve habría aparecido otra persona. En realidad es mi proceso de crecimiento el que estaba en

juego, en este caso le ha tocado al profesor pero no es estrictamente por él, sino insisto por mí.

—Te observo gravitando en la independencia emocional. Efectivamente has crecido. Y bien ¿qué sentirías entonces si sabes que tu marido tiene una amante?

—Pues poco más que lo que ya he dicho, el hecho de haber aprendido a respetar mis necesidades más profundas y para muchos inconfesables, me ha hecho comprender las necesidades que puede tener cualquier persona y por supuesto mi marido. Algo que al igual que a mi, no tiene por qué afectar su amor y cuidado por la mujer que elige amar y por su propia familia. Digamos que siento mayor respeto por él. Confío que él ya sabrá qué hacer con su vida y por supuesto conmigo.

—¿Piensas que estará algún día preparado para poder decírselo?

—¿Qué necesidad hay? En la vida hay suficientes novelas que hablan de esto, a mi cada día me interesa menos saber qué hace mi marido con sus pensamientos y con sus acciones cuando él no las comenta. Estoy aprendiendo a respetar su privacidad y sobre todo a no necesitar controlar sus horarios y sus propios espacios. Me siento segura de mi sexualidad y de mi aportación en la vida de una persona. He cerrado la puerta del miedo, mi vida es mía y sé que saldré siempre adelante con él o sin él.

—Y sexualmente, ¿sientes que la experiencia exterior te ha afectado en casa?

—En un principio tuve el temor de que la relación sexual con mi marido podría verse afectada por componentes de comparación o simplemente por sentirme culpable, sin embargo tengo que reconocer que me he sorprendido a mi misma de la total compatibilidad que he sentido tal vez por saber que el amor que vivo es el que soy muy dentro me mí, es decir un amor mucho más universal que el que he sentido anteriormente, y que se activa al relacionarme con la persona que abrazo como afín.

—¿Y en el puro ámbito sexual?

—Observo que todo este acontecimiento de mi apertura y liberación moralista, me ha dotado de una mayor capacidad para responsabilizarme de mis propios orgasmos y para abrir cauces sexuales más creativos y conscientes. Pienso que gracias a la experiencia “exterior” que he abordado, digamos que he roto la sensación que anteriormente tenía de que tan sólo podría sentir placer y gratitud con mi marido que al fin y al cabo ha sido mi verdadero iniciador y con el que he aprendido lo más relevante en este campo del sexo.

—¿Cuál entonces el es cambio más relevante de tu apertura sexual?

—Pues todavía no lo sé, porque mi experiencia es muy limitada, sigo siendo exigente con la química del cuerpo y del alma, pero sí que puedo afirmar que ahora el sexo se ha convertido en “celebración” con la vida, por lo tanto me he visto trascendiendo la carga de morbo y sinuosidad con que hasta ahora trataba el tema. Me siento más segura, acepto mejor mi cuerpo y estoy más capacitada para explorar el mundo físico sin tantas vergüenzas ni prejuicios como hasta ahora he padecido.

—¿En qué medida estás confusa?

—Debo reconocer que esta crisis que he pasado ha tenido dos caras, la una ha sido de pérdida de lo que hasta ahora había supuesto mis referencias más sólidas, algo que sin duda me ha hecho pasar por creerme desvergonzada, egoísta, e incluso irresponsable. Esa visión de mi misma me ha amenazado hasta el punto de somatizar en bloqueos y contracturas que me han llevado en varias ocasiones a sentirme desdichada, culpable y condenada al castigo sin remedio.

—¿Y la otra cara?

—La otra cara ha llegado tras soportar la primera. En realidad en la apariencia no ha sucedido nada importante, y en mi interior ha ocurrido lo más importante de mi vida. Poco a poco y conforme he ido descubriendo y aceptando partes de mi personalidad que me han avergonzado, se me ha abierto un mundo pleno de riqueza y vitalidad en el que siento que la relación más importante que tengo es conmigo misma y con la vida.

—¿Qué síntomas objetivos has experimentado en esa transformación?

—Por una parte, he sentido que mi naturaleza se regeneraba, me siento más vital y dispuesta a descubrir y compartir. Por otra, siento una alegría muy profunda y nada eufórica que tiene la particularidad de ser “incausada”, es decir no es por causa de tener más o de tener menos dinero, amor... sino que más bien parece brotar del ser interno.

—Observo que se te ha revelado la alegría transpersonal, es decir la que brota por ser más allá de la persona dual.

—Así es, porque en realidad no es cambiante, puedo sentirme frustrada o algo tan simple como tener una incómoda regla pero no me afecta por dentro, digamos que vivo arraigada en una montaña muy sólida de alegría que no se ve afectada por el buen o mal tiempo que en mi vida pueda haber. Puedo también afirmar que me siento segura y que confío tanto en los recursos de que dispongo como en la sabiduría del Universo. Me siento mucho más amorosa y compasiva con todos los seres que encuentro A partir de ahí bendigo el momento en el que a través de mis deseos y miedos tuve que enfrentar mis sombras y soltar tantos prejuicios y patrones de dependencia que sin darme cuenta no me permitían más que una vida al 50 % de mis potencialidades.

—Convertiste el inconveniente en virtud.

—Sí, ¿eso no se llama alquimia? Doy las gracias a la vida por la perturbación sufrida que me ha tornado consciente de que en realidad comenzamos el camino con el amor que “tenemos” y llegaremos con el amor que “somos”, un amor-identidad-esencial que nada ni nadie nos puede dar ni quitar.

Que así sea.

Pasados cuatro meses.

Carola se expresó así:

—Confieso que a lo largo de este tiempo he gozado mis sentimientos de manera consciente e intensa pero también reconozco que he acumulado una bola de culpabilidad difícil de disolver, te diré como ejemplo que el otro día se cayó un Buda que tengo sobre una repisa, y observé alarmada que mi primer pensamiento había sido que Dios me había abandonado. No soy particularmente creyente, pero en mi vida la figura Dios está presente y con ella cierta vigilancia de mis conductas y orientaciones Fue terrible comprobar que por más que he tratado de convencerme de lo legítima que era mi relación y de lo que incluso ésta podía a todos beneficiar, no he conseguido más que tapar el sentimiento de culpabilidad que soterradamente me viene mordiendo. Observo que por más que desde mi cabeza ponga toda clase de argumentos, existen sentimientos profundos de culpa y desazón que me inundan hasta el punto de descubrir que una parte de mí comienza a pensarse como merecedora de un castigo.

—Entiendo, háblame de eso.

—Pues ya sabes como funciona la mente y a qué me refiero, si uno en el fondo de su ser se siente culpable terminará por buscarse el castigo consiguiente para confirmar tal creencia, y eso en mi caso significa la aparición salteada de ideas amenazadoras como, por ejemplo que eso que estoy haciendo actualmente a mi marido, de alguna forma la vida me lo va a devolver en el futuro ¿me comprendes? o simplemente me cuando llega cualquier frustración me descubro pensando que la merezco y cosas por el estilo. Es como una bola de nieve sutilmente amenazadora que crece día a día debilitando la claridad que antes poseía. Doria necesito oír algo coherente sobre lo que me pasa, pero por favor no me digas que tengo que renunciar al amor o que mañana tengo que separarme de mi marido porque todavía no puedo hacer convencida ninguna de las dos cosas.

—Escucha Carola: Por más que tu cabeza trate de “tapar” tus propios principios te encuentras inmersa en una estructura educativa y social cuyo influencia no puede ser soslayada así como así. La infidelidad no es sólo un asunto moral o de dignidad social del cónyuge engañado o bien de un compromiso roto de manera unilateral, en realidad está cargada de inercia, tradición y atavismo. Durante miles años el sexo ha estado relacionado con la reproducción y a ello se debe que la infidelidad de la esposa estuviese tan castigada, recuerda que se ha condenado a muertes terribles a millones de mujeres con el fin de impedir la entrada en cada respectiva saga familiar de genes ajenos y “secundarios” al inseminador legal. Miles años pesan en preceptos que atentan a la propiedad de aquella hembra reproductora: e incluso al varón cómplice adulterio con quien se relacionaba. Mandamientos intocables como “No desees a la mujer de tu prójimo” han conformado el inconsciente colectivo con amenazas brutales. Ya sé que todo esto está superado y que como civilización hemos soltado creencias y concepciones del amor y del sexo tan primitivas, pero no olvidemos el sustrato inconsciente que todavía late en el fondo de la mente. Si a esto unimos que para no crear una situación conflictiva con tu marido te ves en la obligación de mentir una y

otra vez maquillando toda circunstancia dudosa, digamos que te colocas bajo una presión nada fácil de llevar con equilibrio y sensatez.

—Y que lo digas, pero me sigo afirmando en lo que vivo.

—Ya, sin embargo para seguir el juego que ahora da sentido y alegría a tu vida, te ves en la tesitura de tapar aspectos tan valorados para la paz interior como lo puedan ser la transparencia, la sinceridad y todos los componentes que rodean la verdad. Sucede que muchas mujeres sienten que respetan y quieren a sus maridos porque ven satisfecha una gran parte de sus necesidades económicas y sociales, es por ello que se esfuerzan por hacer compatible el amor del recién llegado que a modo de chute en vena amenaza el cariño estable que estructura sus vidas afectivas y familiares. Tienen miedo a abandonar la familia y tener tarde o temprano que sustituir a un hombre con el que han iniciado un proyecto de familia por una posible soledad o en su caso por un amante que incluso puede tambalearse en un nuevo escenario de libertades y nuevos vínculos. Las mujeres actuales se resisten a renunciar a la aventura que el entorno de la vida profesional les ofrece, bien sea porque con ello sienten que crecen y viven la vida más intensamente o bien sea porque el chute que se inyectan airea sus vidas a menudo esclavizadas por hijos pequeños, comidas, trabajos y escasas gratificaciones.

—Es cierto.

—La figura de los jefes, compañeros y otros merodeadores del entorno profesional de la nueva mujer independiente amenaza casi constantemente la exclusividad sexual sobre todo cuando la pasión matrimonial ha descendido y la falta de estímulos se hace presente por la gran carga funcional que soportan en el ambiente familiar.

—¡¡ Uf !! qué fuerte suena, sin embargo qué gran verdad es.

—Pues verás, de pronto algo desencadena un ataque de culpabilidad como el que se te hizo patente cuando se cayó el Buda, y sucede que el llamado infiel se agobia y siente que debe abandonar su vida secreta y volver al redil de los grandes principios familiares para sentirse de nuevo seguro y merecedor de la aprobación celeste. Sin embargo no tarda mucho en darse cuenta de dos cosas. Primera que el amante no apareció porque sí arrasando el cuento de hadas matrimonial, sino que había sido deseado una y otra vez con antelación a su aparición, en realidad su llegada ocurrió cuando las áreas de comunicación y motivación del matrimonio comenzaban más seriamente a caducar. Recuerda que la tentación llega cuando la puerta se ha dejado previamente abierta.

—En eso tengo que reconocer que estoy totalmente de acuerdo. Yo soñaba algo así.

—Segundo, que la supuesta impureza que conlleva el hecho de mentir y negar los valores que hasta entonces parecían dar sentido a la vida está más extendida en nuestras vidas de lo que uno supone. La ausencia de virtud no sólo se hace obvia en lo que rodea a la falsedad de la relación secreta, sino que también está más o menos extendida en todas las áreas de la vida. Resulta que no somos tan puros, en realidad ¿quién es realmente puro? Si nos miramos con integridad recordaremos lo que decía el Antiguo Testamento: “Salvaré Sodoma y Gomorra si me encuentras 100 hombres justos”, como es lógico la ciudad se incendió, se incendió porque no había ni tres. La condición humana es algo que ya tenemos visto y aceptado con todas sus sombras, y si te

descuidas para superarlas muchos de nosotros tendremos que pasar por vivir más de un despropósito.

—¡¡¡Qué fuerte es reconocerlo!!!

—Tercero, cada proceso de infidelidad conyugal con toda la contradicción y presión que conlleva es una cadena de experiencias de aprendizaje precisamente porque salen a flor de piel todos nuestros miedos, nuestros patrones ocultos y gran parte de nuestras luces y sombras, aspectos que de otro modo no verían la luz del darse cuenta. En realidad, una relación pasional aunque tenga patrones adictivos es entre otras cosas un laboratorio de aprendizaje y autoconocimiento. Tengamos en cuenta que en este incipiente siglo XXI una gran parte de la población comienza a considerar las relaciones como una especie de religión. Digamos que actualmente la felicidad no se busca en la promesa de un más allá lleno de cielo sino más bien en el seno de una tierra llena de promesas de complacencia en encuentros de pasión y todas las posibilidades de comunicación, crecimiento y satisfacción física que de ellos se derivan. ¿acaso ha sido Hollyvood el que ha sugerido semejante sueño?

—Siento que en estos cuatro meses he crecido más que en los últimos cuatro años.

—Las cosas no han acabado aquí. Una parte de ti sabe que tu matrimonio está más o menos dinamitado, no quieres hacer daño y además sientes apego por tu marido, pero no tienes hijos ni quieres tenerlos con él. Como tu comprenderás hay algo más profundo que subyace en tus apasionados encuentros secretos. Cuando vivimos en el seno de una pareja familiar y sucede que de pronto encontramos un tercer ser con el que vivimos una aventura plena de ingredientes de admiración y sensibilidad, lo que en muchos casos estamos haciendo es tratar de tomar fuerzas para salir del vínculo anterior y comenzar una nueva vida. A veces pensamos que la relación secreta tan solo se trata de un juego porque nos cuesta admitir que el vínculo matrimonial ha caducado en todas sus motivaciones. Hay personas muy bien estructuradas que saben hacer este proceso de salida matrimonial de manera muy pacífica y progresiva, ¿cómo lo hacen? Dejando sutilmente de regar y alimentar una comunicación y un compartir emocional que va paulatinamente secando el jardín. Mientras tanto sucede que cada miembro comienza a posicionarse en una imagen de futuro en el que su pareja familiar ya no sale en la foto. —Tal vez puedas observar que una parte de ti está utilizando a tu profesor para hace un cambio de vida que de otra forma te habría costado mucho más o incluso puede que no lo hubieses podido hacer. Se trata de un cambio que suele estar intuido y sutilmente deseado desde hace mucho más tiempo de lo que uno a primera vista imagina.

—Ya veo con más claridad... sin embargo tengo todavía mucho que fluir, ahora no estoy suficientemente preparada, me siento insegura, sé que me enfrentaría a la soledad y necesito armarme social y profesionalmente antes de dar un paso tan fuerte. Sin embargo reconozco que todo lo que dices me suena. No quiero tener hijos con mi marido y además no me lo imagino en mi futuro.

—Veo que estás haciendo las cosas en tu casa lo mejor y más civilizadamente que sabes, no quieres ofender a tu marido ni quieres que se sienta rechazado, tampoco quieres precipitarte ni tomar decisiones que tal vez no están del todo maduras. Supongo que vuestra comunicación como pareja que convive ha decrecido y que cada cual está comenzando a salir de puntillas del matrimonio, una salida que está primeramente

haciéndose por dentro de cada cual para más tarde hacerlo por fuera y convertirlo en realidad sin dolor. Ya sabes lo que sucede cuando el fruto está maduro, sucede que una simple brisa lo roza y de pronto éste se desprende de la rama en camino irreversible hacia su destino.

—En cualquier caso que la luz ilumine tu camino.

Pasados 9 meses

Carola se expresó así:

—Han pasado cosas...

—Tu dirás.

—Mmmmm... no sé como empezar

—Tal cual, con la fuerza que puede darte la sencillez y la verdad. No es la primera vez que lo haces, tira del hilo y que salga "lo que hay".

—Pues verás: Reconozco que la moneda de esta intensa historia de amor ha tenido dos caras, tal vez como todo en la vida... Hoy necesito hacer una capitulación porque ha pasado algo...

—Entiendo, en realidad desde que comenzaste tu relación especial han pasado nueves meses. Todo un ciclo de creación y nacimiento.

—Así es, no te creas que el plazo que mencionas se me ha pasado por alto. Verás: Hemos vivido un regalo de la vida con mayúsculas y minúsculas. Los pocos viajes que hemos hecho y los encuentros medio largos que hemos podido mantener, no sólo me han proporcionado una más amplia visión sino que también ¿cómo decirte? Sí... siento que he desarrollado una seguridad en mi misma que ya llevo puesta en todo momento. Como recordarás yo era bastante insegura y ansiosa, en realidad me ponía de los nervios cuando tenía que aparecer en público, ante un examen o simplemente hablar en mi grupo de amigos, algo que hacía casi pidiendo una sutil aprobación. Reconozco que actualmente casi todos los que me conocen me han dicho de una u otra forma que he cambiado que se me ve con una gran confianza y fuerza. ¿No lo has observado tú también?

—Eso es evidente. ¿y cuál es la otra cara de la moneda?

—Ese es el tema. La mentira que hemos legitimado de forma sostenida nos estaba inundando de ansiedad, sobre todo en él. Reconozco que aunque el tema de nuestra "ilegalidad" y sus posibles consecuencias salía de cuando en cuando no teníamos más remedio que lo taparlo para seguir adelante. En las últimas semanas sin embargo pude observar como la tensión y el descentramiento en nuestras vidas se estaba haciendo evidentes.

—Entiendo.

—Sucedió el sábado pasado en el coche cuando llegábamos de madrugada a Madrid, recuerdo que hubo una gran luz en nuestra comunicación. Habíamos estado muy estresados durante los últimos días, en realidad tanto el uno como el otro habíamos enfrentado retos profesionales muy intensos y estábamos exhaustos. Recuerdo que aquella noche su rostro reflejaba un gran cansancio; de pronto y con una voz muy honda y amorosa comenzó a describir esa parte de nosotros que soportaba el peso de la mentira en la que vivíamos y el precio que ambos habíamos tenido que pagar al negar y silenciar nuestros valores y nuestra coherencia vital. Mencionó que nuestros futuros proyectos profesionales demandaban una gran autoridad moral y una gran calidad energética, algo que sin duda era difícil de lograr mientras siguiésemos manteniendo el control permanente que debíamos sostener para hacer posible una segunda vida sin cometer errores.

—Te sigo.

—Mientras él capitulaba nuestro proceso de relación yo sentía que sus palabras eran una fiel lectura de lo que también pasaba en mi alma, algo que no sabía si quería reconocerlo todavía. Poco a poco sentía que aquello que había temido durante tanto tiempo se estaba aproximando, sin embargo también sentía que una parte de mí se estaba liberando del silencioso peso de la ocultación y la mentira. Sentía que en los inicios de nuestra relación desarrollamos teorías lo suficientemente inteligentes como para lograr legitimar la mentira que a menudo nos mordía, pero me daba cuenta que también con ello habíamos cerrado el acceso a otros niveles de sensibilidad interior que ahora demandaban apertura y participación.

—Te comprendo.

—Pronto intuí que en aquel momento de comunicación lúcido y dramático nuestras almas se estaban abrazando para reemprender otra fase de transformación, otro ciclo de amor en el que la sexualidad y sus derivados egoicos no iban a ser la base de nuestros encuentros y deseos mutuos. La vida nos estaba invitando a transmutar de manera afectiva nuestros fuegos y convertirlos en amistad y cooperación. El proceso alquímico estaba servido. En realidad nuestro amor es y ha sido tan grande e incluso lo he sentido tan "bendecido" que mientras pronunciábamos nuestro futuro devenir, ambos afrontábamos que el nuevo reto sería conquistado gracias al buen nivel de nuestra comunicación y de nuestra sinceridad mutua.

—No deja de ser un noble propósito.

—Sí, eso no quita que hayamos llorado, que hayamos sentimos la pérdida porque es muy difícil no apegarse a tantas situaciones hermosas que hemos vivido, sin embargo

de alguna forma apuesto por la aceptación con mayúsculas y minúsculas. Siento que mis emociones no encajan la despedida que mi mente señala como incluso adecuada para este momento. A ratos vivo el duelo con gran desgarro hasta que de pronto una luz me dice que confíe, que todo esto forma parte de un plan mayor que trabaja por nuestra madurez y plenitud. Ahora deberemos relacionarnos desde nuestra coherencia y desde el compromiso con esa parte profunda que en su día nos vimos obligados a "tapar" y que sin embargo en muchos momentos no ha cesado de salir.

—Te expresas de forma lúcida. Sigue abriéndote Carola.

—Pues sí... en realidad sentía que esa noche estábamos naciendo a una nueva dimensión en la que ambos apostábamos por la transparencia y los valores que desde atrás habían fundamentado nuestras vidas. Reconozco que he librado una larga batalla contra la culpa, una batalla que he ganado casi siempre a base de echar mucha cabeza a mi estómago. También reconozco que la supuesta pureza que ejercía mi yo anterior al de la nueva "mujer infiel", es decir el de aquella chica casada que no había "roto un plato" por temor y limitación, carecía de la calidad de consciencia que impregna lo que ahora elijo después de haber visitado y conocido el otro lado. Sin duda un aprendizaje del que no me arrepiento en absoluto y si tuviese que retornar al pasado y de nuevo tuviese que decidir, sé que la volvería a vivir.

—De alguna forma hablas de abrir la puerta a una nueva vida.

—Sí, con gratitud al Universo por haberme ofrecido una experiencia de crecimiento que aunque a menudo ha estado mordida por la contradicción y la culpa me ofrece ahora la posibilidad de rescatar lo mejor de un amor cuyo espíritu de apertura sostenida y servicio sigue aportando sentido a mi vida.

Me estás manipulando

El curso de Conciencia Integral

Esta tarde he tenido reunión con mis alumnos de Conciencia Integral. Este curso forma parte de un programa de nueve meses que desde hace años imparto con resultados muy satisfactorios. Cuando me preguntan de qué trata un curso de una duración tan académica, contesto que, en realidad, es una "carrera de fondo" que a través de variados ejercicios como lo puedan ser la reflexión, el debate y la meditación, promueve la salida de la amnesia en la que habitualmente entramos a poco que nos despistemos.

El programa didáctico consta de tres niveles, mente, alma y espíritu: En el nivel intelectual aborda la excelencia personal que propicia el disfrute de un buen ego. En el ámbito del alma aborda los sentimientos, las pasiones y la capacidad de expresar amor en la interesante área de las relaciones. Finalmente se aborda el espíritu desde una perspectiva que nada tiene que ver con las creencias religiosas sino más bien con la conciencia despierta en la vivencia sostenida del presente. Un despertar que conlleva un entrenamiento en la vivencia del "ahora" con la consiguiente trascendencia del ego o mente pensante que está permanentemente desenvolviéndose en el tiempo pasado y futuro.

Esta tarde hemos contemplado el fascinante mundo de las relaciones en sus derivados tóxicos de la manipulación. Observo que este tema interesa enormemente a mis alumnos ya que permite seguir sutilmente desenmascarando los patrones de dependencia emocional tan frecuentes en nuestros habituales entornos. En vista de lo cual, he hecho una pequeña introducción para dinamizar el futuro debate que más o menos se ha desenvuelto en estos términos.

Las relaciones de pareja como motor emocional

Cada día oigo con más frecuencia lo desgraciado que es alguien por causa de su relación con una persona de su entorno. Un marido, una esposa, una madre, un hijo, un compañero de trabajo, un jefe, un amigo... son figuras con las que si no se ha madurado emocionalmente y aprendido a navegar por entre las emociones pueden ser causa de una enorme amargura e infelicidad personal. En este contexto de toxicidad y dependencia, observaréis que subyace el soterrado juego de la manipulación que arropado de mentiras, inculpaciones, amenazas, críticas, desprecios, resentimientos, rabia, odio y, en muchos casos violencia, debilita nuestra autoestima e inunda de negatividad el curso natural de la vida.

Todo este abanico de emociones destructivas tienden a echar las culpas de nuestras desgracias "fuera" de nosotros y hacer de tales relaciones un espacio tóxico para el bloqueo y la infelicidad".

Observo que en la actual civilización de divorcios y consumo de romances fugaces subyace una gran ansiedad emocional que señala la necesidad de revisar los patrones de acción en la esfera de las relaciones personales. Nos encontramos en el seno de una sociedad en la que tras un gran esfuerzo de nuestros antecesores, podemos ya no solo "comer caliente" todos los días sino también tener una casa que nos cobija, y gozar de una mínima seguridad en los campos primarios de la vida, cosa que para otras culturas de este planeta viene resultando un sueño inalcanzable.

Todas estas adquisiciones para nosotros normales, pero cuya ausencia causó una gran tensión en nuestros antepasados ha propiciado que en la actualidad, las causas de nuestra infelicidad se hayan trasladado a otro sector menos primario que el de aquellas necesidades básicas, pero no por ello menos inmune al dolor y la angustia; me refiero a las relaciones personales.

Cada día constatamos que en el seno de nuestras grandes ciudades actuales, la soledad y los problemas de convivencia, tanto los de estancamiento e incomunicación como los de ruptura de pareja se han convertido en el caballo de batalla que causa la misma desgracia y deterioro emocional que la enfermedad física, el hambre o la guerra. Y tal y como siempre ha sido, el sufrimiento humano sigue siendo un problema que finalmente se basa en la ignorancia y un escaso grado de consciencia. Todos sabemos que el que tiene un problema con otro, lo que realmente tiene es un problema con una parte de sí mismo. Un problema que en la mayoría de los casos, se resuelve apostando por el crecimiento personal y la expansión de la conciencia.

¿Cuál es a mi juicio el mayor obstáculo con que se encuentran las parejas y otras relaciones actuales? La respuesta que aglutina una gran parte de tales obstáculos señala lo que entendemos por "dependencia emocional". Sus ejemplos cotidianos circulan constantemente en la vida diaria sin llamarnos la atención, de hecho para detectarlos hace falta abrir muy bien los ojos y estar atentos a las intenciones que esconden muchos comentarios cotidianos de apariencia inocente. ¿Cómo suelen hacerse visibles los esquemas de dependencia emocional?

Para explorar tal área, os propongo que reproduzcamos las frases más habituales que son dichas en nuestros entornos y que suelen conllevar el patrón de dependencia y manipulación.

Las frases habituales de manipulación soterrada

Mientras voy exponiendo una presentación que dé lugar a futuro debate, siento que este grupo de personas es muy creativo, posee una gran diversidad de arquetipos personales y enseguida uno tras otro comienzan a aportar ideas que desenmascaran la manipulación soterrada.

A ver qué os parece esta frase que a veces me suele decir mi madre: *"Desde luego Sara, encima de que me preocupo por ti, mira como me pagas, me haces tan infeliz.*

Es evidente que la madre de Sara parece decir entre líneas con esa frase tan cotidiana que la responsabilidad de su propia felicidad no está en ella misma sino en la conducta de Sara. A través de manipuladoras palabras viene a decirle que, en alguna medida está viviendo la vida de Sara en lugar de la suya propia, y que por otra parte, la conducta de Sara "la hace" infeliz, y todo eso se lo dice posiblemente con toda su buena intención. Una vez más, la dependencia emocional propicia que la madre de Sara no asuma su responsabilidad en los propios estados de ánimo, transfiriendo la responsabilidad de su felicidad y culpabilizando emocionalmente a su hija para manejarla. (posiblemente con las mejores intenciones).

—Y hablando de madres ¿que os parecen estas dos? Afirma otra asistente:

No puedo dormir si no me llamas.
Si no te quisiese tanto no me preocuparía por ti.

En este caso, de nuevo la madre no queriéndose caducar como protectora y sintiéndose enganchada a la vida de la hija, relaciona el amor y el deseo de protección que siente con su dependencia a determinados miedos y anticipaciones negativas. Una vez más, la madre vive la vida de la hija, y no la suya propia. En este caso, la "preocupación" es vendida por la madre como un tesoro de amor muy valioso. Sin duda una conducta que trata de manipular a su hija para "protegerla" mientras le dice sutilmente y entre líneas: "eres una inútil, me necesitas". De este modo la inhibe para arriesgar en futuras experiencias que como mayor de edad opte por hacer. Opciones que en el fondo alimentan el temor de que la hija conozca a alguien que no conviene al ideal de la madre o incluso en muchos casos de que viva su propia vida alejándose de la madre y "dejándole de querer".

—Escuchad esta que oigo a menudo:

Desde luego Juan, te vengo a ver desde mi casa para visitarte y encima me das la tarde de esta forma.

La pareja de Juan viene a decirle entre líneas que se ha "sacrificado" por Juan y que se ha visto defraudada en sus expectativas. En este caso, el hecho de utilizar la idea de lo que me "sacrificio por ti", sigue siendo inexacto y manipulador porque todo lo que uno hace, finalmente lo hace porque a uno le satisface en algún nivel, aunque sea por la satisfacción de ver al otro en mejor situación, sin embargo el hecho de proceder a decir que "sufro para que seas feliz", supone decirle soterradamente "me debes", "siéntete condicionado", "acuérdate de lo que he hecho cuando te pida algo", o simplemente "quiéreme mucho porque de lo contrario, puedes quedarte sin mis favores"... Otra forma de decir manipulando, "haz lo que espero de ti".

Una vez más las expectativas que tenemos acerca de la conducta de otra persona a la que decimos amar no hacen sino confirmar que en todo caso lo que sentimos como amor desde la dependencia no es al otro sujeto en sí, sino a un "kit de conductas" que nos satisfacen. En este caso, si Juan no detecta esa manera de manipular que tiene su pareja, "entrará al trapo" sintiéndose culpable ante algo que posiblemente era natural que sucediese. La pareja de Juan viene a decirle soterradamente que su felicidad depende de la conducta "deseable" de Juan. Una manera de amar muy común y que en el fondo lo que hace es pasar a otro la responsabilidad de la propia felicidad.

—En este sentido pienso que un antivirus de esta dependencia se basaría en recordarse alguna vez la idea de:

"No te necesito para ser feliz"
"Sin ti también lo paso bien"

Conviene tener claro que el "te necesito" puede convertirse en "siento amor ahora contigo" o "siento amor a través de ti". La felicidad y el amor profundo no nos la da o nos lo quita nadie, ya que es un estado espiritual inherente al ser interno. Los

calentamientos del corazón más comunes pueden ocurrir como consecuencia de sentimientos o sensaciones estimulantes, pero este material por bello que sea no es precisamente amor ni felicidad, tal vez sea una especie de "gozada impermanente" que no debe confundirse con felicidad ya que ésta se sitúa más cerca de la paz profunda y de la serenidad como conceptos que brotan sin objeto, causa o condición, algo que sin duda se mueve e el ámbito de la Gracia y el Misterio.

—No sé que os parecerá esta frase pero yo la he vivido:

"Quiéreme, quiéreme mucho, dame un beso, no me dejes de querer"
¡"No sé qué tengo que hacer para que me quieras"!

En realidad ¿podemos decirle a otro ser que sienta amor por nosotros? ¿podemos pedirle que sienta ganas de darnos un beso? ¿podemos pedirle que se sienta atraído sexualmente por nosotros? ¿acaso suponemos que la pasión brotará por la pena, la insistencia o la estrategia manipuladora? ¿creemos que acaso la persona objeto de nuestra absurda petición de amor tiene control sobre sus sentimientos y sobre la atracción física? ¿creemos que la persona decide por quién sentirse atraída o en su caso cuándo y con quién va a sentir deseo?

En realidad, las demandas de cuidado y protección o bien de respeto y cortesía son admisibles y legítimas, pero las de pasión y sentimiento suponen una flagrante ignorancia de la naturaleza humana. Una vez más, la persona que acepte el juego de semejantes condicionamientos estará asumiendo la imposible carga de la felicidad ajena. Y en realidad, nadie puede hacerse responsable de parcelas tan sutiles y espontáneas como lo pueda ser el sentimiento, el deseo y la irracional sintonía entre dos personas.

—¿No os han dicho alguna vez?

"Ya no eres como antes Felipe, has cambiado mucho".

A Felipe vienen a decirle que se sienta culpable por haber cambiado. Al parecer, la persona que le acusa de su cambio, viene a decirle que antes era una persona mejor y que ahora tal y como es no merece nuestro amor. Frases insinuadoras de que los tiempos pasados fueron mejores y que lo malo que pueda venir es entre otras cosas porque Felipe ha cambiado. Al parecer la persona en cuestión pretende congelar el cliché de Felipe porque de lo contrario, no "le hará" feliz.

—Escuchad esta que mi padre viene diciéndonos desde hace muchos años":

"Como sigáis así vais a acabar conmigo".

La persona que dice esta frase, está responsabilizando su propio final al de una conducta ajena que al parecer, para ella debe resultar torturadora. Afirma que los demás no pueden ser como ellos quieren ya que de ser así "le harán" muy infeliz. En este tipo de frases no se hace referencia a que no existan conductas ilegales, impropias o incluso insoportables, cosa que sería legítimo denunciar, sino que por el contrario se imputa y culpabiliza al otro de la propia desgracia. Si alguien no está satisfecho con la conducta ajena, desde luego que puede y debe plantear objeciones, negociar acuerdos, llevar a los

tribunales, poner condiciones a su relación y un sinnúmero más de posibilidades que nada deben de incorporar los registros emocionales de dependencia y manipulación que hacen a los demás culpables de nuestra propia ignorancia y desdicha.

—En mi caso os cuento que mi marido suele colocarme la frasecita siguiente sobre todo cuando tenemos alguna discusión que a menudo ocurre el sábado cuando vamos a pasar el fin de semana en la Sierra:

"Me has amargado la mañana".

Observo que una vez más la responsabilidad de la amargura o de la alegría está fuera del sujeto que la experimenta. La persona que así se expresa no asume la responsabilidad de sus propios estados mentales. De nuevo sucede que la felicidad o la desgracia dependen de un tercero al que se le ha entregado tal poder con todo lo que eso conlleva por consiguiente manipulación, una manipulación que funciona mediante el clásico dar pena y de paso hacer culpable al otro.

—En mi caso tengo que reconocer que a me saca de quicio el tipo de manipulación centrado en el clásico victimismo del hipocondríaco y del enfermo. Tengo una ex mujer que posee una de las habilidades más extraordinarias que he visto para dar pena a quien así le conviene. En este sentido, domina, no sé si consciente o inconscientemente, toda una gama de tosidos melodramáticos sazonados de increíbles quiebras de voz. Sin duda una estrategia que consigue de sus interlocutores no sólo compasión sino incluso ayuda económica contante y sonante. Cuando empieza a emitir sus variados tosidillos inteligentes dan ganas de preguntarle ya directamente: ¿Cuánto?

Al parecer debió aprender desde la infancia un patrón por el que lograba que le diesen más atención. Por otra parte aplicando su entrenada actitud se da cuenta de que asimismo logra que se desvíen las exigencias de eficacia y puntualidad hacia su persona, un patrón tal vez conformado en la convivencia con un padre rígido. He observado que usualmente que de esta forma logra que la quieren y respeten más que cuando muestra su propio poder. Digamos que desde niña debió ver que la cosa funcionaba y poco a poco fue tomando el camino del aplazamiento del esfuerzo. Actualmente tiende a encarnar a una especie de heroína doméstica que está al límite y que hace todo lo que puede pero que por cuestiones físicas u hormonales no da más.

—Sí ese un patrón muy frecuente en madres, abuelas y seres en jubileo que han pasado a segundo plano y manipulan dando pena a sus hijos y personas que les rodena. Pienso que es un patrón de victimismo que sale caro a quien lo ejerce porque logra sus objetivos a corto plazo pero los que les bailan el agua pronto evitan compartir su compañía.

—¿Y no os parece que frases de este tipo suelen también tener carga?

"Te quiero porque te necesito".
"Mi amor, no puedo vivir sin ti".
¿Te has fijado cuanto le quiere que no puede vivir sin ella"?

Desde la perspectiva de la dependencia emocional, el hecho de "necesitar" a alguien supone declararse encadenado a otra persona y de paso manipularla para que satisfaga

sus necesidades o de lo contrario será infeliz. Todos sabemos que la pareja sigue ahí porque en alguna medida satisface nuestras necesidades por sutiles y espirituales que estas sean, sin embargo al afirmar "no puedo vivir sin ti" se hace una declaración con aspecto de romántica que declara la impotencia que no hace frente a la propia individualidad. En el fondo se trata de una declaración de incapacidad sobre la gestión de nuestros propios afectos e intereses.

Ya decía el sabio que *"dos palomas atadas de las patas no pueden volar".* Es por ello que el hecho de "necesitar" a otro es algo más que elegirlo porque nos sentimos muy bien e incluso necesitamos esa ración de compañía, comunicación, sexo o lo que sea, pero si entendemos que no hay reciprocidad y seguimos necesitando, es decir amando a la persona que no nos ama, estaremos declarando un infierno de falta de capacidad para gestionar nuestra vida en cada situación por fuerte que ésta parezca.

Podemos sentir que necesitamos cuidado, cariño o un abrazo, podemos necesitar de la comunicación, del sexo, de sentirnos queridos, de la presencia del ser amado, de su dedicación... podemos sentir que cuando nos vemos envueltos en una relación necesitamos una serie de hábitos que son en alguna medida suministros de la estabilidad que hemos fabricado. Sin embargo no resulta sano necesitar la conducta ajena declarando: *no puedo vivir sin ti* como tiende uno a declarar cuando afirma "te necesito".

Y lo tremendo de todo esto es que desde el nivel de dependencia, el hecho de sentir que tenemos a alguien asegurado y sometido porque nos necesita, desgraciadamente suele hacer ilusión y en muchos casos se considera narcisistamente incluso una satisfactoria conquista. ¿Quién dijo que amar a un ser humano era ayudarle a ser libre?, qué es mejor ¿ser media naranja de alguien o bien ser una naranja entera con otra naranja entera?

—Hace unos días viví este episodio, a ver qué os parece:

¿"Oye podrías pasarte por el súper y cuando vengas me traes dos paquetes de café"?
"Pues no puedo, porque tengo que acompañar a mi madre que tiene prisa"
"Vale, Vale... Bien, Bien... ¡Pues no me lo traigas! No te pediré nada. Vale, vale..."

La persona que dice tales expresiones parece no soportar la frustración que le produce la negativa de alguien sobre la que tiene dominio o expectativas. Tal reacción por no acceder a su petición de dos paquetes de café supone una manera de amenazar con que en lo sucesivo no diga nunca que no a lo que ella pida, porque no sólo la defraudará desproporcionadamente, sino que viene a decirle que su relación está marcada por el infantil patrón de "todo o nada" o "conmigo o contra mi". Una vez más la responsabilidad de su desagrado emocional está en la dependiente conducta de incondicionalidad que ella espera del otro.

"¿Y cuando el jefe o bien una persona que nos aprecia dice cosas como estas?

"No esperaba menos de ti".
"Me has defraudado".
"Me has desilusionado".
"Yo creía que no me merecía esto que me has hecho".
"Con lo que yo he hecho por ti".

Cuando decimos frases de este estilo, además de adoptar una patrón patriarcal y manipulador, seguimos confirmando nuestras expectativas acerca del otro que tendrá la culpa de que nos sintamos mal. Y una vez más pasamos la responsabilidad de nuestra felicidad de nuestros sentimientos y de nuestro ánimo al exterior, y lo que es peor a la conducta de alguien libre e individual.

Ya es de noche, el grupo de asistentes se acaba de marchar y observo que me he visto envuelto en la exploración de la dependencia emocional hasta afinar su patrón cada vez con más precisión. Me gusta comprender lo que hay tras las apariencias.

De pronto, el teléfono suena, antes de descolgar siento que nada es casual ... es Noelia, al parecer se encuentra muy alterada y quiere un espacio para tratar de desahogarse y comprender... la escucho y conforme avanza su versión de los hechos no puedo menos que sorprenderme ante la sincronía que aparece mientras estaba escribiendo precisamente sobre dependencias. Observo que la noche todavía no acaba, un nuevo episodio aparece por lo que pongo toda mi atención en lo que ahora llega.

Las tormentas de Noelia y la tiranía de la dependencia

—Con la paciencia que he tenido con él, ¿tú crees que es coherente? Pues no, al revés, el caradura hace lo que quiere, miente como un bellaco y tira por tierra los valores que yo creía que nos unían. Decididamente tras ver el mensaje en su móvil que le había dejado a esa niñata, me han dado ganas de devolver.

—Qué quieres decir?

—Que después de pactar con el abogado el documento de separación, viene a decirme todo emocionado que soy la mujer de su vida, que es a mí a quien realmente quiere, que no puede vivir sin mí, y de una forma u otra, casi acosarme emocionalmente, le pillo otro mensaje todavía más increíble y con una diferencia en tiempo de pocos minutos entre lo que me había declarado a mí, y lo mismo que le ha dicho a ella.. Y lo que es más, veo que le dice entre una sarta de vulgaridades soeces, “mi vida” con un tono de voz que no puedo más que pensar en él como un monstruo. ¡He estado casada 22 años con un monstruo! Pero ¿soy idiota? ¿este tío es un psicópata?”

—¿Desde cuando os sucede esta situación?.

—Pues sí, hace ya un año que su locura por una Lolita de 22 años ha encendido la mecha de una bomba que debía haber explotado hace ya más de siete años. Me ha prometido cuarenta veces que la iba a dejar, que ella no significaba nada, que tan sólo había sido una aventura sin importancia, y mes tras mes, le he ido pillando toda clase de mentiras y rastros de una doble vida, hasta que ya ha explotado todo.

—¿Habéis logrado comunicaros de verdad?

—Es imposible comunicarse con un ser que no sabe más que mentir. Aún así, me las he arreglado para cerrar este ciclo de negatividad y oscuridad en la que vivo. Me siento enferma y bloqueada. Diego lleva años culpabilizándome como un taladro de todo lo que pasa y te confieso que muchas veces me he metido en el cuarto de baño a llorar y a estallar de impotencia y de rabia antes que tirar la toalla y romper el proyecto de familia por el que hemos luchado tanto.

—¿Y cómo están ahora las cosas?

—Fatal. Nos hemos separado pero no me deja en paz, es como un niño perdido y dependiente, no sabe ni dónde tiene los teléfonos, me llama para preguntarme chorradas o simplemente cuando se encuentra mal; me llora, me invade, y cuando ya creo que tengo un poco de distancia cogida, estalla su melodrama de que soy la persona de su vida, y que nunca jamás podrá encontrar una mujer como yo. A las pocas horas, y ya empezando, idiota de mi, a olvidar las mentiras y los malos rollos, le pillo en otra mucho más descarada que todas las anteriores. Me siento atrapada por este tío que actúa como un psicópata. No puedo creer en él, y ya hasta he empezado a tenerle miedo. No sé dónde empieza su verdad y su mentira. Dice que está avanzando mucho con un psicólogo al que visita y que se está dando cuenta de muchas cosas, pero yo me estoy empezando a bloquear si no deja de llamarme y me olvida.

—¿Tú qué es lo que quieres de verdad hacer?

—Pues mira, he luchado mucho por este tío, porque además encima, creo que es el único que al final logra convencerme de lo contrario que pienso con toda su parafernalia. Tal vez yo sea vulnerable precisamente a esa forma de ser, quizá porque yo soy todo lo contrario. Pero ahora ya no puedo más, ni nuestra hija, ni la casa que nos hemos hecho juntos, ni amigos ni familia ni puñetas, ¡No puedo más! Me he culpabilizado demasiado y me he dado cuenta. Tarde, pero me he dado cuenta, esto lo debería haber hecho hace 7 años”.

—¿Qué quieres decir con lo de la culpa?

—Pues que me he dado cuenta de que su tortuosa mente se ha ocupado sistemáticamente de venderme la idea de que tengo la culpa. La culpa de todo lo que puede en cualquier instante pasar que no salga como queremos. La vida cotidiana de los últimos años ha sido una tortura psicológica que como estaba tan bien razonada y me la soltaba con todo el teatro de su propia artificialidad, me la he ido creyendo y eso me ha dejado la autoestima por los suelos, me ha degradado y he llegado a la conclusión de que encarno el papel de sufridora.

—¿Qué quieres decir?

—Una amiga hace tiempo me abrió los ojos. Pasamos varios días en su casa y presenció las discusiones que teníamos. Me dijo que actuaba bajo un patrón de maltratada psicológica, ya que la primera reacción que tenía ante cualquier acontecimiento era la de sentirme culpable y asustarme por la reacción que él podría tener. Entonces no le creí, pero con el tiempo me he observado esclavizada y manipulada por el miedo a sentir sobre mi persona toda la responsabilidad de sus

bajones y de su ánimo. Me refiero al hecho de haber asumido la responsabilidad de su infelicidad y de todos los problemas que podamos tener. Lo que en realidad ha sucedido es que él me ha venido haciendo responsable de su vida y yo por mi parte, en algún momento he debido aceptar tal vez por aquello de sentirme más "necesitada" y querida. En este panorama de ataduras me ha venido acusando de que el modelo de vida que llevamos es artificial, de que mis amigos son unos "pijos", que de mí no sale nada auténtico y de que soy una especie de monstruo de cartón. Y lo malo es que muchas veces, a base de machacarme y machacarme, he empezado a creérmelo y a soportar toda la tensión que tenemos por nuestro trabajo y por nuestra familia.

Nos hemos despedido tras algunos comentarios que intentaban transmitir cierta amplitud a lo que sucede. Observo que la culpabilidad es un juicio emocional que como virus torturador puede atormentar a un ser humano. Sin embargo, cuando he viajado a otras culturas creo no haber visto tanta virulencia de este sentimiento por lo que me pregunto ¿de dónde viene la culpabilidad?

Una vez más reconozco que la pregunta es la gran llave.

La culpa, una patata caliente con raíces judeocristianas

Para encontrar la respuesta no tengo más remedio que rastrear los orígenes de una sociedad judeocristiana que durante cientos de años se ha visto terriblemente amenazada por el castigo más aterrador que puede un ser humano imaginar. Me refiero al famoso "fuego del infierno" que por el milagro de la famosa Justicia Divina, duraría toda una eternidad. Y todo ello era posible incluso por algo tan efímero como un pensamiento sexual "impuro" o bien por cualquier acción de deseo ilícito. En este contexto hay que tener en cuenta que el famoso "fuego del infierno", no era una amenaza baladí para cuando uno se muera, sino un castigo tan aterrador que para poder entenderlo deberá generarse automáticamente una súper culpa.

La iglesia inculcó a muchas personas de generaciones anteriores, tal vez con su mejor intención, un "programa mental de culpa" que muchos padres con su mejor intención, pasan a niños indefensos a través de una manipulación de creencias, muchas veces soterradas.

La culpa así instalada en la mente de alguien poco consciente se convierte en una "patata caliente" que hay que pasar rápidamente ¡Hay que encontrar un culpable como sea! No vaya a ser que nos toque el boleto de castigos tan aterradores como los que estuvieron de moda en tiempos precedentes.

¿Acaso a lo largo de la Historia fueron útiles semejantes medidas de represión por parte de una policía tan barata como eficaz que desde los cielos ponía orden? Posiblemente sí y posiblemente no. ¿Acaso el ser humano de aquellos tiempos precisaba de amenazas para mantener a raya sus impulsos y su instintividad mientras iba llegando la educación, el autocontrol y el desarrollo personal?

Sin embargo, cuando maduramos y hacemos de forma consciente y elegida lo que resulta más saludable para todos, no precisamente por miedo sino por convicción de que lo que hacemos es la mejor opción que podemos adoptar, el elemento culpa simplemente queda pequeño y además la patética utilización de la misma como medida coercitiva se convierte en tóxica para el cuerpo y la mente del que la padece.

Hoy siento haber descubierto variados moldes de pensamiento.

Es muy tarde, la noche ya es profunda.

Me viene la imagen de las dos mencionadas palomas atadas de las patas que no pueden volar.

¿Volarán veloces y bellas por el azul del cielo las dos aves ya liberadas en dibujos geométricos sincronizados? Pregunto con esperanza.

Han pasado seis meses terribles en la vida de Noelia
Hoy por fin ha llegado el acta de separación del juzgado.
Su voz sonaba a libertad y renacimiento.

Observo que ahora comienza una nueva vida.

Mi deseo es de que encuentre pronto la dirección que nunca defrauda ni frustra.

La dirección del corazón.
Algo ante lo que hombres y mujeres nos inclinamos y respetamos.

Si pudiese decirle algo le diría que:
Invierta en aquello que un naufragio no le puede arrebatar.
En la obra de arte de sí misma.

Perdí a mi madre
Y abandoné a mi padre

—A los 16 años me fui de casa porque no podía aguantar a mi padre, y sobre todo no soportaba a la loca de mi madrastra. La tía estúpida me pegaba por cualquier chorrada mientras mi padre veía la tele indiferente y ajeno a mis tragedias.

Taniky tiene 33 años y al observar las facciones orientales de su rostro, uno no se sorprende al enterarse de que su madre es japonesa y su padre de Segovia. Mientras me cuenta a grandes rasgos su vida, contemplo a una mujer atenta y precisa en su hablar, un ser despierto por el que asoman rasgos emocionales heridos tal vez por un pasado lleno de carencias, humillaciones e ignorancia familiar. Actualmente es diseñadora de moda y se gana la vida sin excesos pero como buena luchadora que hace tiempo dejó el hogar del padre y se buscó la vida, sabe que siempre llega lo que realmente necesita. Taniky ha tenido muchos amores, unos grandes y otros pequeños, los unos bien maduros que apadrinaron sus varios nacimientos, los otros iban de colegas y pronto se quedaban pequeños, pero tanto unos como otros eran vividos con la pasión y la entrega de un ser que aprendió a sobrevivir mientras esperaba el día de su propio amanecer.

—Llevo muchos años buscando a mi madre y por más que a lo largo de mi vida he preguntado a mi padre acerca de ella, no he obtenido jamás una sola respuesta. Parece ser que mi madre es un tema tabú que cuando aparece en su vida no disimula su malestar y de inmediato cierra y desconecta.

—¿A qué crees que es debido tal hermetismo?

—En realidad no tengo más que suposiciones, sé que mi madre siendo yo muy pequeña desapareció de mi vida y ya nunca se supo más. He sabido que no estaba muerta, y con ese simple dato me he tenido que contentar hasta que hace tan sólo 15 días que mi vida a dado un vuelco y la he encontrado. A todo esto, te diré que mi padre vivió con una señora a la que he odiado con todas mis fuerzas así que cuando cumplí los 16 años como te he comentado me largué de casa porque no lo soportaba. Y después de tantos años, hace poco por fin decidí investigar de forma seria por el paradero de mi madre y finalmente la he encontrado.

—¿Qué quieres decir?

—Que he localizado a mi madre en París, ha sido muy fuerte, hablar con ella y reconocernos. El pasado fin de semana, sin haber dormido nada la noche anterior y llena de emoción, fui al aeropuerto a buscarla ya que desde que hablamos por teléfono durante casi tres horas, no dudó en venir a verme rápidamente... pausa ...

—¿Cómo fue vuestro encuentro?

—Difícil de expresar, mi madre dice que ha vivido toda su vida esperando que esto sucediese algún día y, bueno, ya te lo imaginas, el hecho de hablar mucho con ella, para mí significó reconocer una parte desgajada de mi identidad, significó descubrir rasgos y gestos que hasta entonces carecían de raíces y tantas cosas...

—¿Tiene más hijos?

—No, según me dice sólo quiso esperarme. Reconozco que es una historia fuerte para ella y para mí, pero así es mi vida.

—¿En qué medida hablando con ella recompusiste tu historia personal?

—En casi nada, ella declara no poder hablar de su pasado y de todo lo que ha debido ocurrir. De hecho cuando en repetidas ocasiones le pregunté acerca de lo que pasó para llegar a perdernos, me decía muy nerviosa que yo fuese positiva y que el pasado estaba enterrado. Te podrás imaginar que con lo entusiasmada que yo estaba con su encuentro, no quise insistir, pero en realidad estoy muy interesada, es más creo que componer todo este puzzle se ha convertido en una necesidad vital.

—Tal vez para tu madre sea pronto hablar de ello. Quizá tu madre vivió un período muy difícil en un país y en una cultura desconocida, habiendo tenido una niña con un señor del que posiblemente estaría enamorada y llena de buenos deseos, pero le tocó vivir algún episodio caótico que no pudo asimilar, y tal vez tuvo literalmente que abandonar el barco incluso por tu bien. Cuando hemos vivido episodios de dolor tan agudos como el de tenerse que ver separada de una única y amada hija, se ha sufrido tanto que para seguir adelante no se tiene más remedio que sepultar los recuerdos en el sótano del alma. Ahora, de pronto llegas tú y actualizas memorias bien guardadas, y con ellas aflora el dolor y muchos rasgos de antiguas desesperanzas. Lo lógico es que ella trate de evitar el mirar allí donde duele tanto y esperar a estar preparada para abrir la caja de los truenos y volver a llorar reviviendo el episodio, pero ahora entendiéndolo y aceptándolo con la consciencia y la madurez actual.

—Tal vez lo de mi madre lo pueda entender, pero ¿y lo de mi padre?

—¿Cómo es lo de tu padre?

—Mi padre ha tenido un nuevo hijo hace dos años, y de pronto de forma insólita, hace dos meses me llamó por teléfono y me dijo que nos convenía hablar, y así por teléfono capté un acercamiento conciliador, sin embargo cuando entre reproches que yo no podía dejar de vomitar le pregunté por mi madre, colgó el teléfono y de nuevo ya ves... hasta ahora. Y ¡Coño, quiero saber!

—De acuerdo Taniky, te percibo muy valiosa y capaz de lograr lo que te propongas. Te voy a proponer una plan que tiene como objetivo encajar las piezas de tu vida e integrar a tu padre y a tu madre en lo más profundo de tu corazón de forma madura y armoniosa.

—Gracias por verme así ¿qué propones?

—Por una parte reconozcamos que sientes muy dentro de ti una gran rabia contra tu padre, una rabia y un rencor que conviene sacar en toda su virulencia y con ningún pelo en la lengua, en caso contrario todo eso podría incluso volverse contra ti y dañarte en el cuerpo y en la mente. Ya sabes, me refiero a somatizaciones en forma de depresión o exageraciones de conducta que no se sabe de dónde vienen ni por qué.

—De hecho me han pasado muchas cosas de ese tipo que todavía no te he contado, ¿qué más?

—Y en segundo lugar tienes el objetivo de conseguir de tu padre una exteriorización no sólo de muchos acontecimientos que aparentemente parecen no traer carga dramática

sino también de otros aspectos más determinantes que él conoce y que puedan ayudarte a encajar piezas de tu vida.

—Es evidente que si me desahogo de verdad y le saco todo mi rencor, mi padre va a salir corriendo y no me va a dar ni la hora.

—Estoy de acuerdo, por eso te propongo una reflexión acerca de lo siguiente: En los próximos días vas a escribir una carta a tu padre "completita", me refiero a un escrito en el que saques todo lo que no has sido nunca capaz de decirle y que a menudo sientes que te explota dentro. Me refiero a injusticias que has sentido, soledades, incomprensiones, egoísmos, despropósitos, crueldades, toda la m... que seas capaz de soltar sin ningún cuidado ni control por aquello de la buena educación.

—Pero si hago eso me puede matar, y lo peor de todo es que ya me puedo ir olvidando de que me largue nada de lo que quiero saber.

—Ya lo he pensado. Por eso te propongo que la carta que escribas no se la entregues ahora, sino que la guardes bien guardada para que un día, no sé si lejano o cercano, tengas la certeza de que ha llegado el momento en el que tu padre puede y debe saber el dolor y desamparo que siente un niño al ser sometido al modelo y circunstancias que por lo que veo has vivido. Ahora, al escribir esta carta se trata de que la niña herida que llevas dentro suelte todo lo que ha guardado y limpie la herida en la que todavía puede haber infección. Hay que lavar la herida y vaciar. Y para ello tenemos que abrir y limpiar Taniky.

—Lo que me propones lo he pensado yo anteriormente en varias ocasiones, y por la razón que sea siempre lo he aplazado y no lo he hecho, en el fondo me daba bastante miedo ponerme a revivir la tortura que ha sido para mí la infancia y adolescencia.

—Bueno, ahora estás conmigo y yo te apoyo Taniky. Ahora puedes revisar y soltar ya que eres entendida y acompañada plenamente.

—Creo que necesito hacerlo, voy a llorar mucho, pero siento que va a ser bueno, muy bueno. Ya sabré a lo largo de mi vida cuando entregar a mi padre esta carta para que se entere de lo que he pasado. ¿Y cómo hacemos para averiguar toda la información que quiero saber de mi madre?

—Eso ya pertenece a la segunda parte. Si te parece, cuando hayas finalizado de mirar a tus sótanos y poner en palabras todo lo que has enterrado, estarás en condiciones de dirigirte a tu padre de otra forma, ya que como posiblemente sabes, y si no lo sabes te lo informo ahora, el cerebro no distingue entre las experiencias vividas en el marco de la realidad objetiva y las vividas de forma subjetiva, es decir la objetiva es esta que ahora tu y yo como seres biológicamente despiertos estamos viviendo junto a esta mesa y por otra parte, las experiencias que vivimos en el sueño o en la pura imaginación virtual. De hecho para sus efectos, todo son experiencias que dejan su correspondiente huella, bien sea compensatoria emocionalmente o al revés.

—¿Quiere esto decir que lo que voy a soltar en la carta terrible es como si en algún nivel lo estuviese viviendo?

—Ni más ni menos. Quiero decir que tu ejercicio de escribir y desahogarte, por virtual que parezca, va a tener efectos terapéuticos en alguna parte de tu inconsciente que precisa de tal equilibrio.

—De acuerdo, escribiré la carta de manera vivencial y ya veré en qué momento de la vida futura le mostraré la otra. Pero en el otro aspecto, ¿qué me sugieres para lograr averiguar lo que mi padre puede llevarse a la tumba como siga así de cerrado?

—Te sugiero que le escribas otra carta muy profunda desde tu yo más maduro y sabio. Una carta conciliadora con ningún resquicio de reproche porque se supone que su hija ya ha crecido y se ha dado cuenta de la vida, se supone que una ha cometido aciertos y errores, ha tenido diferentes amores, ha experimentado frustraciones y fracasos, y en consecuencia, ya no pretende un padre perfecto porque ella misma ha aceptado su propia imperfección. Me refiero a una carta inteligente que le dice a tu padre lo que éste necesita oír para poder bajar la guardia y poder mirar allí donde hasta ahora no ha sentido más que dolor, culpabilidad e impotencia, emociones estas que le han conducido al cierre total de sus registros pasados, y a salir corriendo cuando alguien como tú trata legítimamente de destapar el pastel.

—Una carta que va a ser toda una actuación teatral porque no siento todo eso.

—Una carta que como mujer inteligente y perceptiva podrás también escribir desde una parte de tu mente que no sólo es capaz de objetivar una situación sino asimismo también de ponerse en el lugar de un adulto agobiado por sus conflictos. Confío en que el gran interés que tienes por saberte, te lleve a ser práctica y realizar un verdadero esfuerzo de objetivación y neutralidad más allá de la rabieta que, en este caso, no te conduce más que a perder y seguir con la venda en los ojos. Tu sabes muy bien lo que tu padre quiere oír.

—Dame alguna idea de cómo enfocarlo por favor, en este caso estoy bloqueada.

—Lo sé, pero en cuanto sueltes todo lo que tienes que soltar de rabia y resentimiento, se abrirán registros nuevos que hoy ni se te ocurren como por ejemplo, “te comprendo, ahora entiendo lo sucedido, la vida es una lección en la que aprendemos a base de caídas, los padres siempre hacen lo mejor que saben por sus hijos, siempre te he querido pero no te lo he podido decir, en realidad quiero recuperar la comunicación que hemos perdido por las circunstancias de la vida, he hecho un intenso trabajo en psicoterapia y ahora siento amor en mi corazón hacia ti., en realidad mi odio era un residuo de la perspectiva infantil e inmadura de mi pobre desarrollo, poco a poco la vida me ha ido enseñando y mi rabia se ha convertido en comprensión de la vida misma...”

—Uff, no sé si voy a ser capaz de escribir algo así. No me siento yo.

—Haz primero la carta que suelta todo lo que ahora te bulle y ya veremos como llega otra perspectiva que puede hacerte ajustar determinadas posiciones respecto a personas y pasados. Paso a paso. Por otra parte también pensaba proponerte que podríamos trabajar ahora en las sesiones presenciales la exploración de tus sentimientos cancelados y ver hasta donde eres capaz de desenterrar memorias asociadas al dolor y a la rabia de esa niña herida que por lo que me vienes contando tienes encerrada sin poder expresar ni recordar.

—Creo que eso es lo que más necesito, porque tengo un bolo dentro que si no empiezo a pincharlo por algún sitio me voy a volver loca.

—Vamos a respirar un poco Taniky... *a medida que respiras tus tensiones se van disolviendo como la sal en el agua... tus ojos se cierran suavemente y sientes que cada respiración te abre más y más a tu interior profundo, cada respiración te acerca más y más a ti misma...*

Observo que Taniki al cerrar sus ojos y comenzar a respirar ha conectado con su dolor de una forma rapidísima, observo que contrae fuertemente los músculos de su rostro para evitar llorar y conforme más resistencia opone más presión trata de salir de su interior.

—Permítete llorar Taniky... date permiso para llorar y dejar salir las emociones que te presionan... llora... ¿qué estas viendo Taniky? ¿cuántos años tienes?

—Soy muy pequeña y estoy en la cuna.

—¿Quién está contigo?

—Nadie... estoy muy sola... todo está oscuro... llora...

—*Muy bien Taniky, llora más... y mientras tanto tomas a esa niña en tus brazos... tómala y ponla en tu pecho... respira con ella mientras le das amor y seguridad... dile que la quieres, dile que la vas a cuidar mientras le acaricias el pelo y le das tiernas palmaditas por la espalda...*

Me permito conducir todos los movimientos y sentimientos de Taniky porque, de alguna forma y por lo que deduzco, no tiene registros íntimos de maternidad, no ha sido amada en la ternura y la protección de una madre y, en consecuencia, ahora está bloqueada, no sabe cómo consolar, cómo dar amor y cómo acariciar expresando sentimientos de cariño. Acentúo mi voz de manera emocional al estilo de madre amorosa y con ello de forma subliminal ayudo a Taniky a resonar con el arquetipo de la Madre Universal que ella ahora debe rescatar del Inconsciente Colectivo. Trato que desde la inspiración brindada por este arquetipo pueda dar protección y cariño a esa niña abandonada y huérfana que vive dentro.

Siento que lo que en realidad estoy proponiendo a Taniky va mucho más lejos de lo que pueden ir unas palabras tranquilizadoras, soy consciente de que vamos a saltar la barrera del tiempo a través de la vivencia del gran ahora. Es posible que su futura biografía diga que Taniky desde la posibilidad cuántica de mujer del futuro viajó en el tiempo y apareció 25 años antes en la vida de esa niña huérfana que ella había sido.

Observo que Taniky en virtud de las leyes que rigen la energía conciencia, energía no sujeta al tiempo espacio inherente a nuestro estado habitual como humanos, se dispone a curar las heridas de esta niña del pasado, abrazando en el amor y la luz del eterno ahora. Este acto mágico de sanar en el presente las heridas del pasado no es nuevo, en realidad ha sido repetidamente cantado en la variedad de mitos que narran como en un momento de desesperación planetaria, los habitantes del futuro viajan en el tiempo hasta

el presente en el que habita la raza humana ayudándola a reencontrar la salida de la oscuridad y la locura.

Y sucede que cuando ahora Taniky abraza y ama a la niña interior herida, la salva con su amor, y al hacerlo no sólo está sanando sus emociones actuales de adulta, sino que en virtud de las leyes de la energía *amor-luz-conciencia*, todo es y ocurre en simultáneo, todo sucede en un eterno ahora porque como me repito una y otra vez, el tiempo es un *constructo* de la mente. En realidad, el amor así vivido se comporta de la misma forma que la energía lumínica que como bien es sabido por la Física y la Matemática la Luz es *tiempo cero y ocupa todos los espacios*. De hecho la Luz y la Conciencia han sido ampliamente relacionadas entre sí por la gran semejanza de sus respectivos comportamientos. Soy también consciente de que los científicos actuales más avanzados expresan en sus mentes diversidad de rasgos tan sólo calificables como metafísicos.

La acción de amor y consuelo que Taniky realiza ahora al abrazar a la imagen de ella misma cuando era pequeña está realmente ayudando a aquella niña abandonada que de pronto en aquel "espacio tiempo" de cuna en plena tristeza y soledad, sentirá de pronto la llegada de un "rayo de luz" que la calma y la mece sin que nadie oficialmente se haya acercado a su cuna y la haya consolado. ¿cómo sería entendido esto para las generaciones precedentes?, ¿acaso como un pequeño milagro que fabrica la sabiduría universal para el apoyo de la vida desde el continuum del transtiempo?

Mientras pasan estos pensamientos por mi cabeza, siento que sea lo que sea, es decir que exista tal Ley Cósmica o bien que sean hipótesis de ciencia ficción, el caso es que el amor que Taniky está ahora aplicando a su herida en lo más hondo de su propio subconsciente es una acción suficientemente sanadora como para volver una y otra vez a insistir.

—*Dale todo tu amor Taniky... acaríciala, cuéntale lo mucho que la quieres y lo que vas a protegerla y cuidarla en los momentos futuros. Tu niña interior recibe tus caricias como agua fresca en el desierto... el amor que le ofreces es fuente de vida que está literalmente salvándola del abandono y la soledad, un amor que tu ahora le entregas y que está acabando con el dolor... mira su carita, acaríciala... sientes que la amas con toda tu alma... respira con ella, siente su cuerpecito en tu pecho y sus bracitos rodeándote el cuello, tu niña se abre al amor y a la gran calidad de los sentimientos y palabras que ahora le dedicas.*

Observo que el llanto de Taniky se va calmando, hasta ahora no ha parado de llorar y retorcerse de angustia... deduzco que ha tocado una bolsa de dolor muy grande y sobre todo muy próxima a su consciencia por la rapidez con que ha conectado con ella. Mis palabras van poco a poco actualizando una atmósfera de bienestar y protección.

A lo largo de las próximas semanas deberemos seguir trabajando sobre esta bolsa emocional detectada que no sólo se patentiza ahora en la consulta de su terapeuta, sino que gravita evidente en su vida diaria y en sus relaciones, tanto íntimas como menos íntimas. En realidad la llegada de su madre, las dos cartas a su padre y la progresiva descompresión emocional que se dispone a vivir, lograrán reencuadrar los significados que a lo largo de su vida ha negativamente otorgado a los hechos vividos. De esta forma podrá avanzar en su proceso de maduración procediendo primeramente a comprender y

aceptar las conductas sombrías de sus antepasados, y en segundo lugar procediendo a integrar el aspecto masculino y femenino en lo más profundo de su corazón.

En realidad, ambos intuimos que el *gran amanecer* está llegando a la vida de Taniky.

¿Acaso el hecho de haber pasado por este episodio que otras niñas no sufren habrá despertado en Taniky capacidades que un día correrán a su favor?

¿Comprenderá mejor que muchas otras gentes las consecuencias de una actitud parental irresponsable e ignorante y eso la llevará a educar en el amor? ¿Le gustará enseñar eso que sabe y con ello ayudar a muchas niñas que como ella se enfrentan al dolor?

¿Estará Taniky en alguna medida repitiendo el caos emocional de sus antepasados?, ¿acaso este eslabón de su generación llamado Taniky logrará interrumpir tal sucesión kármica?

Lo que sí reconozco con claridad es que el autoconocimiento y el despertar progresivo de la conciencia liberan del sufrimiento y abren la mente a opciones para todos beneficiosas.

Llega la tarde, el sol brilla rojizo en el ocaso de Madrid.

Me oigo decir,

¿Qué otra cosa que no sea el amor consciente nos libera del sufrimiento?

¿Me separo de mi marido para crecer?

Paloma no sabe qué hacer. Por una parte, siente que si sigue en convivencia con su marido va a seguir enganchada a un patrón de relación dependiente y limitador, y por otra intuye que si logra separarse con respeto y sin dolor se enfrentará a una nueva vida en la que podrá estrenar un nuevo modelo de ser, vivir y amar.

A sus 30 años y master en Psicología observa que tras 7 años de casada y tres de noviazgo ya no está precisamente enamorada de su marido. Paloma siente un gran cariño por Ricardo y sobre todo de nada esencial puede quejarse ya que él la respeta, la quiere y afirma que, de alguna manera, ella es el proyecto de su vida, sin embargo Paloma aplaza una y otra vez la llegada de los hijos esperando que pase algo en su vida que renueve la relación desde los cimientos y desde ahí salir hacia el horizonte que intuye pero que todavía ni casi divisa.

—¿Cómo describirías tu relación actual con Ricardo?

—Pues monótona, funcional y en cierto modo prevista. No discutimos, pero tampoco vivenciamos nada que pueda ensanchar nuestros actuales límites de visión. Viajamos poco o casi nada, tenemos una relación con las respectivas familias políticas difícil, por mi parte no trago a sus padres, sobre todo a su madre y por parte de Ricardo hay conflicto de fondo con mi padre. Nuestras familias demandan cada vez más nuestra presencia y nuestra vida sigue los cauces que tal vez diseñé con las luces que mi cabecita tenía antes de casarme.

—¿Cómo quieres que ahora sea tu vida?

—Pues sinceramente más interesante. Quiero aprender, vivir y experimentar situaciones diversas, salir por mi misma de las dificultades, creo que tengo la asignatura pendiente de vivir sola y superarlo procediendo a individualizarme en todos los campos. En realidad Ricardo y yo éramos un tanto niños cuando decidimos salir de casa y montárnoslo por nuestra cuenta. Si pienso cuál era la razón profunda por la que nos casamos creo que diría que por salir de casa y dejar el insoportable hogar en el que vivía con mis padres y hermanas. Casarme era más una liberación de salida que una satisfacción como puerta de entrada.

—Habéis pasado años juntos y entretanto, ¿sientes que has llegado a alguna parte?

—Siento que desde hace sobre todo dos o tres años, la vida que llevo con Ricardo se me queda corta, las conversaciones que tengo con él no tiene el *feed back* que esperaría de un cómplice de íntimas sutilezas, me limito para estar en la misma frecuencia de él, y aunque Ricardo avanza y se desarrolla, hay algo más profundo que no alcanza. A veces este pensamiento me hace verme arrogante, pero lo siento, tengo que reconocer que se me queda corto en facetas mentales que a mí me “ponen”, tal vez él me dé cien vueltas en otras cosas de la vida, pero lo que señalo es algo que cada día se me hace más difícil de llevar porque la relación se ha limitado a cuestiones puramente funcionales.

—Observo que no tienes hijos, ¿a qué es debido?

—Porque en el fondo no los quiero tener con él. Te parecerá tremendo pero aún queriéndolo mucho y sabiendo que difícilmente encontraré a un hombre tan bueno y legal, en el fondo no lo quiero como padre de mis hijos. Me avergüenzo de decir esto pero lo veo con una familia detrás y con una perspectiva profesional que no admiro ni deseo para mi continuidad futura. Me horripila pensar que “es poco” para mí, y que conste que no voy de *pija* ni de princesita, pero siento que él y sus circunstancias no están en mi futuro.

—Paloma te voy a pedir que cierres los ojos y me digas con sinceridad como te ves con 7 años más.

—Mmmmm no me veo con Ricardo. Tampoco así en principio me veo con nadie, me veo siendo yo, me siento autodeterminada, independiente, ligada a mi apasionante trabajo, haciendo una labor positiva con la gente, y tal vez con amor, pero no de este estilo y manera que ahora conozco.

—De acuerdo, pregunto, ¿dependes económicamente de él?

—Pues ha habido etapas en que no he dependido por los empleos que he tenido, pero ahora que he decidido estudiar de nuevo y perfeccionar mi formación, digamos que mi persona aporta lo que recibo del paro, pero independientemente de ello Ricardo me da de su sueldo una cantidad y lo demás se lo administra él, con lo que tengo que pedir dinero para todo con el consiguiente proceso de explicaciones y manipulación que se deriva de sus comentarios y de mis peticiones. Esto a veces me quema, pero al mismo tiempo me motiva a querer ser autónoma, aunque me vaya con lo puesto.

—¿Crees que puedes lograr ese objetivo de crecimiento y progresiva independencia continuando en el marco de vuestro matrimonio?

—Pues no sé ya qué decirte porque llevo un tiempo con sensación de estancamiento, estamos llenos de pequeños controles, llamadas durante el día, explicaciones de lo que estamos haciendo o vamos a hacer cada uno. Hasta ahora, eso era una manera mutua de vivir, y tal vez ese modelo era lo que ambos necesitábamos, pero cada vez se me hace más difícil llamar y dar mensajitos y explicaciones de por dónde ando y a dónde voy. Es algo que me cuesta mucho cambiar aunque he hecho progresos en este sentido.

—¿Crees que puedes hablar con él acerca de todo esto?

—Ya lo he hablado y en realidad nos estamos dando más espacio mutuo e incluso nos solicitamos menos controles, sin embargo hay algo dentro de mí, algo más profundo e intuitivo que quiere aventura, magia y crecimiento integral, algo que por más que hablemos y nos comprendamos siento que no voy a conseguir si sigo en este modelo de vida y con este hombre, un compañero ideal para el viaje que hasta ahora hemos hecho, pero tal vez no más.

—¿Quieres experimentar vivencias aunque muchas de ellas sean dolorosas?

—Tal vez pueda parecerte algo masoquista, pero estoy comprometida con el aprendizaje del ser humano, no sólo por mi profesión sino también por la íntima necesidad de crecer. En este sentido pienso que el hecho de soltar la seguridad, la familia e incluso a veces las referencias culturales heredadas, supone el gran paso iniciático que tanto leyendas como mitos han recogido en la figura del héroe que decide ampliar su consciencia y comienza su búsqueda exiliándose de viejas referencias y apostando por el sentido último de su vida.

—¿Qué piensas del dolor que puedes encontrar en las separaciones, las soledades y todos los derivados de un camino así?

—He observado que el verdadero crecimiento brota demasiado a menudo por el dolor, un estado que te obliga a buscar y refinarte interiormente, algo que no haces desde el placer y la satisfacción. Para salir del dolor mueves muchas cosas y tomas muchas decisiones que sin duda te llevan a estados de mayor conocimiento y madurez. Más tarde, el dolor como todo en la vida, pasa y sin embargo la ampliación llevada a cabo queda como la mejor inversión que has hecho en la vida, la que un naufragio no te puede arrebatar, tu misma.

—¿Y asocias la salida de tu matrimonio convencional y apañado con un camino con mayor presencia de dolor y por tanto de aprendizaje?

—Quiero pasar por experiencias de todo tipo, quiero aprender y abrir mi mente y mi corazón para vivirme desde un punto de mayor sabiduría y autoconfianza y sobre todo para también hacer algo que da sentido a mi vida: expresar el supremo gozo de ser útil. Siento que si sigo en el modelo que elegí cuando mis intereses eran salir de casa y dar los primeros pasos, voy también a aprender, pero más lentamente y sobre todo con menos apertura y diversidad. El camino de la familia y de los hijos tiene puntos de enfoque diferentes que el que trata de encontrar un núcleo desde donde adoptar a la familia humana como su familia. Creo que es una mezcla entre vocación y destino. Tal vez uno nace con tendencias desde pequeño, bien sea de amor al conocimiento y a su transmisión o bien sea de vocación universalista que trata de evitar los corsés cotidianos para vivir más fácilmente abierta y conectada.

—¿Y no crees que te arrepentirás de este globo cuando en tu nueva vida veas a las parejas acompañarse y quererse desde la estabilidad, mientras, como dirían tus padres tu estás sola “de flor en flor” persiguiendo tus quimeras?

—En primer lugar que eso de estar de “flor en flor” puede ser como también puede no ser. Ignoro cuáles son mis ciclos en el amor, pero me gusta la estabilidad, me gusta construir un proyecto con un cómplice con el que crecer, descubrir y amar, lo que sucede es que el proyecto que actualmente anhelo de mayor apertura y experiencia lo veo más difícil y sobre todo menos apetecible con Ricardo. ¿Qué todo esto es un globo que se me pinchará? ¿qué no es un globo y que todo es posible? Quiero también asumir la responsabilidad de inflar globos y sentir el pinchazo de los mismos, ¿acaso no es lo que hacemos todos los seres humanos e todas las ilusorias manifestaciones del deseo?

—Ya, pero es muy posible que tu abuela te diga algo así como que un matrimonio con un hombre que te quiere y te respeta es un patrimonio afectivo que has construido y que vas a tirar por tierra por seguir tus ideales de juventud, te dirá también que la juventud se pasa y entonces te das cuenta de lo que vale una pareja, unos hijos, una familia, un camino hecho y un cariño más allá de la pasión, las hormonas y esa inflación alterada de las satisfacciones momentáneas.

—Mi salida del guión actual y mi deseo de crearme otro modelo están más allá de la búsqueda de la seguridad de un mañana. Cada vez vivo más el presente y trato de ser más coherente con lo que mueve mi vida, y yo honradamente me siento algo estancada, creo que podré desarrollar más potencialidades que poseo, siendo estimulada por la necesidad de sobrevivir en todos lo campos de la vida. En cierto modo me estoy saboteando la seguridad y la efímera ilusión de futuro que aporta una pareja avenida

pero dormida para ser capaz de hacer el camino sin equipajes apostando por mi crecimiento personal y las vivencias que el Universo tenga a bien proponerme.

—¿Qué es lo que en realidad deseas de tu nueva vida?

—En principio vivir sola y saber qué es eso en profundidad. Me refiero a no sentirme condicionada a la hora de hacer realmente mi vida y asumir los riesgos que demanden mis nuevas experiencias. En segundo lugar quiero soltar dependencias y pequeñas protecciones que gravitan sobre mi persona y que creo que están deteniendo mi enfrentamiento a la vida con la consiguiente maduración que ello conlleva. Digamos que entre que Ricardo es protector y que yo precisamente no soy una Juana de Arco, siento ausencia de mi propia mismidad, siento que en este entorno no me planteo retos, ni me mojo o simplemente asumo los riesgos que debería a mi edad y con mi desarrollo opto por asumir. En el fondo sé que si creo una crisis de salida y pérdida me voy a poner mucho más las pilas en todos los campos, y esto no es un plan de disfrute y felicidad, no no, siento que atravesaré túneles, noches oscuras y situaciones que me harán aflorar capacidades insospechadas que creo tener y que hoy por hoy ni siquiera son invitadas a desplegarse.

—¿Cómo os va en vuestra vida sexual?

—Pues no tengo gran experiencia, pero siento que todo sucede muy mecánico, digamos que en general somos como puntuales, es decir el mismo día a la semana y a la misma hora. Por otra parte nos limitamos a producirnos esa satisfacción mutua que carece de imprevistos o de emociones de renovación. Pienso que aunque nos queremos y tanto el uno como el otro deseamos complacernos, nos repetimos muchísimo, cosa que puedo entender que sucede comúnmente en las parejas estables, pero siento que falta algo, no hay avance, nos hemos quedado en un nivel parecido a lo que podría denominarse como masturbación mutua ya sea vaginal o manual. Y te diré que en ese campo me considero bastante normalita, no estoy “salida” ni el sexo me obsesiona, simplemente echo de menos algo más de pasión, magia, romance, descubrimiento, investigación. Pienso que el sexo es comunicación física, emocional, mental y espiritual y que en algún sentido brota como consecuencia del tipo de relación que tienes con tu pareja. En este campo reconozco que nos hemos quedado en la primera fase de aprendizaje.

—Tu bien sabes lo adictiva que es la pasión y lo efímero que es el enamoramiento y el romance.

—Claro que lo sé o más bien lo imagino porque no tengo gran experiencia. He constatado a través de lo que he estudiado tanto en tus cursos como en mi programa de estudios que lo que llamamos usualmente amor es una adicción a un paquete de conductas que nos satisfacen, que el sexo de *subidón* es como una droga que crea apego y el consiguiente *mono* cuando te falta, pero también sé que es un viaje que trae muchas experiencias no ordinarias que abren la mente y el corazón aunque luego el llamado “chute” baje y haya que asumir la carencia. Sé que en alguna medida me estoy abriendo al desequilibrio pero también sé que aquella persona que no se ha montado nunca en la montaña rusa no ha visto la vida desde esa posición. A veces me pregunto, ¿cómo voy a acompañar y apoyar a los que padecen de excesos de “montaña rusa” si yo jamás me he atrevido a subir en ella?

—¿Háblame del desequilibrio que mencionas?

—Pienso que en el desequilibrio se aplica lo nuevo, se buscan recursos que antes ni existían y se dan saltos hacia delante, saltos que no tienden a producirse en lo que llamamos equilibrio y estabilidad. Me gustaría alcanzar una especie de íntimo e intocable *supraorden* interior que abrazase el pequeño caos de momentos de confusión y dolor, algo así como forjar una montaña interior de alegría incausada desde la que vivir bien arraigada aún en plena tristeza de despedidas y pérdidas. Sin duda me estoy refiriendo al descubrimiento de una vida espiritual que está más allá de los vaivenes del ego y su eterna dualidad mental.

—Tal vez tu madre te pregunte, ¿acaso piensas que es espiritual dejar a tu marido por un manojo de ilusorias expectativas?

—Mi madre está bajo la órbita de la religión cristiana tradicional y sus flecos mediáticos, por lo que todavía el término espiritual lo asocia con dogmas y creencias morales. Por mi parte, lo espiritual comienza por la ética y el amor, y el amor comienza por el respeto a mis necesidades de crecimiento y evolución con las renuncias que esto conlleve. ¿No fue incluso Jesús el que dijo: "Deja todo, ven y sígueme? Toda vocación parte de alguna renuncia, me parece rancio el concepto religioso de una santidad que niega el mundo y la carne, quizá porque quien la representa niega a los homosexuales, a los enfermos terminales, a las mujeres que quieren abortar y a otras muchas aflicciones humanas. Digamos que me acerco más al concepto de "santidad civil" como estado que a nada niega sino que más bien hace esfuerzos por incluir e integrar. Mi proposición filosófica es todo un reto de apertura y compatibilidad. Mi religión se llama libertad, una libertad basada en la esencia frente a la forma, una libertad de condicionamientos, de prejuicios y mochilas cargadas de amenazas y miedos. Una libertad que no se basa en la permanente autosatisfacción sino en la orientación esencialista del que sabe instalarse en la consciencia como punto de atestiguación.

—Entiendo. Y dime ¿cómo es el nuevo patrón de relación de pareja que buscas?

—Estoy tratando de cultivar mi desarrollo personal y poco a poco ensanchar mis creencias sobre el amor y la vida. En realidad desde esta perspectiva tengo claro que nadie me va a resolver realmente nada porque pienso que *sólo cuando estás bien contigo misma puedes estar bien con los demás*. Quiero decir que no creo en el hombre panacea que resuelva mis carencias, disuelva mis miedos e inocule su particular sabiduría, siento más bien que mi compañero de viaje es tan sólo el dinamizador de una sostenida toma de conciencia que finalmente redunda en mi propio despliegue de capacidades. Es por ello que la relación más importante de mi vida es la que tenga conmigo misma, con el compromiso con mi desarrollo y con la apertura espiritual a mi ser más profundo.

—Te siento bien orientada. Entonces, ¿cuáles son los principios sobre los que asientas tu nuevo despliegue?

—Pues verás, también he pensado que *sólo cuando manejas bien tu soledad puedes manejar una relación*. Y en este sentido puedo decirte que siempre he tenido miedo, miedos de todo tipo, y aunque sé que eso es normal, necesito retos personales para ganar lo que tal vez me cueste más alcanzar desde el nido protector de la pareja familiar

que hemos construido. En este sentido también pienso que *necesitas valorarte para valorar, quererte para querer, respetarte para respetar, y aceptarte para aceptar, ya que nadie da lo que no tiene dentro de sí.* Quiero aprender a amar y vivir la relación con una vitalidad diferente, con una atención sostenida y sobre todo basada en un diseño de aprendizaje en el que realmente me quiero basar para abrazar desde el alma.

—Piensas que todo ese aprendizaje para ser feliz ¿acaso no lo vas a encontrar manteniendo el actual diseño de pareja con Ricardo?

—Quiero poder decirme todos los días que viva con mi compañero de viaje: *En realidad no te necesito para ser feliz*, se trata de un afirmación basada en que ninguna relación me brindará felicidad que yo misma no construya. Solo podremos amar siendo independientes, hasta el punto de no tener que manipular ni manejar a quien dices querer.

—¿Qué opinas entonces de esa romántica frase que tantas vueltas ha dado por lo balcones de los enamorados que dice, "me haces tan feliz"

—Opino que sólo se puede ser feliz cuando dos personas felices se unen para compartir su felicidad, no para hacerse felices la una a la otra. Para amar necesitamos desarrollar una humilde autosuficiencia, una sólida autoestima y la práctica de una libertad respetuosa y responsable. Pretender que otra persona nos haga felices y llene todas nuestras expectativas es una fantasía narcisista que solo trae frustraciones. Por eso, precisamos aprender a amarnos mucho madurando cada día, y así cuando llegue el momento en que puedas decir al otro: *"Sin ti también lo paso bien"***,** ese día estaremos más preparados para vivir en pareja.

—Observo que has profundizado en la búsqueda de nuevos patrones de relación. Y también constato que te encuentras en un momento vital de tu camino. Y ahora voy a formularte una pregunta clave sobre todo basada en que te veo muy segura y reforzada al cambio: ¿Has conocido a alguien que te atrae? Quiero decir, ¿tienes alguna ilusión soterrada hacia alguien especial con quien te comunicas y que a su vez apoya los pasos a dar en la dirección de la separación?

—Pues verás, hablando en serio, tengo que reconocer que he conocido a una persona algo mayor que yo con quien estoy descubriendo muchas cosa importantes, me siento reconocida en mi dimensión más amplia, y me siento pensada y valorada desde posibilidades que para nada me limitan sino que más bien me amplían y abren todos los poros de la mente y del cuerpo. Sin embargo no te creas que pienso en sustituir a uno por el otro, o bien pensar que he encontrado la solución o el hombre ideal, no, para nada. Estoy simplemente despertando a otro nivel de visión acompañada por el ser que el universo ha puesto en mi camino y que no he dudado en ningún momento de vivirlo.

—¿No te parece un juego peligroso?

—Asumo los riesgos que aparentemente traen nuestros encuentros porque comparto un descubrir que me lleva a crecer y hacerme aflorar potencialidades insospechadas. La nueva Paloma que va naciendo no brota a causa de él, sino en compañía de él. En realidad la nueva persona que está amaneciendo en mí era un proyecto intuido y tapado

por adaptación a lo que hay en el cada día, pero no es nuevo ni recientemente inoculado, es tan antiguo como mis más íntimas elucubraciones y sueños.

—¿Piensas que tu marido aceptaría tal relación?

—Tal y como vienen las cosas ni él está preparado para saber de esta complicidad que mantengo ni yo creo que asimismo ahora me interesa conocer sus posibles y respectivas expansiones. Quiero dar pasos sensatos y no ofender a quien estimo y quiero desde hace muchos años, pero no por ello voy a cortarme un pelo en lo referente a las experiencias que mi vida ahora demanda.

—Y si cuando te separes de tu marido sucede que casualmente la relación con ese ser especial se desvanece, ¿cómo te sentirás? ¿acaso engañada y defraudada? ¿te sentirás sin una cosa y sin la otra?

—Me sentiré conmigo misma que es lo único que tengo ahora que tengo a los dos y a todas horas, un yo misma que está dispuesta a aprender a gestionarse una hermanada red de relaciones, a saberse consolar y pedir ayuda cuando lo necesite, a desarrollarme en un camino más profundo que esté más allá de las pérdidas y pinchazos de la ilusoria propiedad de las personas. En realidad no siento que perderé a nadie, cada cual ocupa su lugar en mi corazón y si en algún momento la forma que adopta nuestra respectiva relación tiene que evolucionar pues que así sea, digamos que el amor o el reconocimiento que una siente es permanente e infinito porque todo lo que se ha vivido desde la honestidad es tan sólido como perdurable, en realidad ese es mi verdadero patrimonio afectivo y espiritual.

—Crees que cuando tu proceso de separación avance, Ricardo averiguará que estás siendo apoyada por un amor externo y secreto y eso le hará sentirse engañado?

—Pienso evitarlo en la medida que pueda, aunque creo que por el principio denominado como “sincronía universal”, todos los seres viven aquello que les conviene en función de criterios evolutivos a veces insospechados. Si Ricardo no tiene por qué sentirse comparado o probado en su autoestima, no sólo pienso que la figura de mi amigo del alma no existirá para él, sino que además la vida, con toda su benevolencia, proveerá de las “casualidades” necesarias para que llegue a su camino la mujer que formará parte de su nuevo ciclo de vida. Se merece lo mejor, y no soy yo quien activará en su vida de forma consciente un fantasma de rechazo o abandono. Pienso que sabremos hacer las cosas porque tal vez quiero instalarme en la posición más honesta y consciente que sea capaz. Y si eso significa que no me separo me parecerá muy bien, y si eso significa que nos separamos será también por algo tan sensato como conveniente para todos. Me pongo en manos del Universo, si hay que renunciar a algo en función del crecimiento, renunciaré consciente de que cualquier camino que opte tendrá tanto luces y sombras como lágrimas y risas

En vista de lo cual

¿qué otra cosa puedo hacer?

¿Cocaína? Reinméntate a ti mismo.

Acaba de llegar Samuel. Su presencia es un auténtico regalo ya que irradia el aura sana de la buena gente. Presidente y fundador de una conocida empresa de comunicación, vive de manera permanente el tirón del logro creativo y, recientemente, ha aflorado una capacidad artística a través de la escultura que se expresa en increíbles figuras

tridimensionales de sus propias visiones del mundo. Lo veo como un luchador visceral, un amigo de la raza humana, y un hombre de corazón abierto y cabeza muy bien puesta.

El problema que asoma como punta de iceberg en la vida Samuel es que fuma como un empedernido y se mete cocaína prácticamente a diario. Y todo ello, desde hace más de 4 años. Afirma estar cansado de su trabajo, sobre todo de tener que dedicar espacios de tiempo que él considera estériles e improductivos por las muchas "neuras" de sus clientes. Se ha visto en situaciones de gran estrés por aceptar más campañas de las que su estructura podía y, "raya a raya", ha ido drogando su cuerpo y su mente mientras sorteaba los momentos de tensión, y ganaba un buen dinero.

Samuel ha querido comprar un futuro feliz que, por otra parte nunca llega, a base de quemarse en el presente y hacer concesiones en su salud física y emocional. En estos momentos, se plantea como tantas veces atrás el dejar de fumar, dejar la cocaína y rehacer su vida en aras a disfrutar de una nueva calidad de vida. En pocos meses terminará de construir su nueva casa, y todo le demanda a gritos que debe soltar una forma de ser que está acabando con su vida. En cierto modo, Samuel sabe que su adicción no es más que el síntoma externo de toda una larga cadena de aspectos sombríos de su persona.

Observo desde la perspectiva terapéutica que no parece aconsejable realizar una inmersión en sus problemas históricos y hacer aflorar experiencias de su "sombra", es decir remover basura, lo que ahora estimo conveniente es proponer un plan de motivación que eleve su nivel de consciencia y, de esta forma, se logre "desprender" de los problemas que lo acosan que, por otra parte, son inherentes al nivel actual.

—Hacía tiempo que quería venir a verte y hacer terapia, pero chico, ya ves, uno está liado, hoy lo dejo para mañana, mañana para pasado y, al final tienes que abandonar la idea hasta que llega un día en el que tocas fondo y ya no puedes más.

—¿Hacer terapia?

—Pues sí, hablar de mi padre, de las borracheras que se agarraba, de su autoritarismo y todo eso que me viene marcando desde hace tiempo.

—De acuerdo, pero ¿qué idea tienes de una terapia?

—Pues que sacando al exterior y relacionando todo este pasado, estoy en condiciones de eliminar las conductas que supuestamente se basan en tales episodios. En realidad, yo ya sé todo eso porque he asistido a dos terapias con dos psicólogos diferentes en años anteriores, y aunque algo positivo me han hecho, no conozco otro camino que el de soltar de nuevo toda esa película.

—Por esa razón te lo preguntaba Samuel, porque tal y como te he visto, siento que ya has revuelto mucha basura interior, y tal vez por ello tenías resistencias inconscientes a venir a verme y aplazabas el comenzar otra vez. Quizá te resistes a una terapia tal y como has venido haciendo en anteriores ocasiones, y tal vez precises de otro programa que mire al futuro y que te permita reinventar otro yo más amplio y feliz en el que, entre otras muchas cosas, no sea necesaria ni la coca ni el tabaco.

—Suena interesante, pero ¿es eso posible?

—El entrenamiento psicológico está evolucionando mucho, y en realidad, se basa en la conciencia, es decir, en ese progresivo "darse cuenta" del patrón de pensamiento que nos conduce a conductas no deseadas. Sin embargo, no debe dejarse de lado un trabajo que también aborde el futuro con técnicas poderosas que motivan a la instalación de nuevos hábitos y programas mentales de gran eficacia.

—¿Quieres decir que ahora no tengo que recodar otra vez mi infancia y todos los derivados dolorosos?

—Quiero decir que todo eso de tu padre etc. me parece que ya lo sabes. Eres un tío inteligente que se observa, has pasado por dos terapias mirando tus sombras del pasado y, en alguna medida, conoces muy bien lo que no quieres y lo que tiende a repetirse como una pesadilla. Inseguridad, agobio, inercia y de nuevo otra "rayita". Una pequeña autodestrucción para ir suicidándose en un cuerpo que todavía resiste, mientras se dice a si mismo, a ver si ya de una vez, uno muere o salta a otra realidad renovado y renacido.

—Me has pillado perfectamente, conozco esa película. Es mi vida actual. Y es justo a lo que vengo, para saber qué puedo hacer.

—En realidad y por lo que sé de ti, siento que me has llamado porque no vienes a hacer una terapia al uso, vienes a ver a un Ginecólogo que va a presenciar un alumbramiento. El de tu nuevo yo con su consiguiente apertura espiritual, un yo más profundo y sabio. Un yo emergente que está tratando de nacer y no puede porque el viejo todavía se resiste a soltarse. Toda tu crisis actual tal vez no esté basada, precisamente en luchar contra la coca y el tabaco, que por otra parte desde tu yo actual en la mayoría de los casos sería una batalla perdida, sino más bien en todo un "modelo mental" que corresponde al pasado. Se trata de un modelo mental obsoleto que te ha funcionado durante unos años, pero que ya no sirve.

Vienes a verme porque un nuevo y más profundo "Yo" quiere emerger, y te trae hasta aquí para que lo reconozcas, lo saludes y le des la bienvenida a su nuevo entorno, sus nuevos hábitos, sus nuevas formas de vivir plenamente consciente y creativo. Recuerda que eres un extraordinario creador y en tu trabajo siempre has hecho gala de tus dotes artísticas. Ahora se trata de aplicar tal capacidad a la obra de arte más importante de tu vida: tu nuevo yo.

—Sí, efectivamente, no es ni la coca ni el tabaco, de hecho he luchado y perdido en muchas batallas contra ellos. El asunto está en todo un modelo de vida. Necesito una nueva visión.

—Tu bien sabes que lo que puede dar sentido a nuestra vida y el mejor favor que nos podemos hacer a nosotros y a los que nos rodean, es lograr construirnos una mente lúcida y feliz. No creas que es utopía. Recuerda lo que decía Julio Verne*: "Los sueños de hoy serán carne y sangre mañana"*. Y así es, hay que comenzar por despertar las avenidas neuronales de este nuevo modelo mental que quiere emerger. Y para ello tienes que abordar un Plan con mayúsculas y absorberte en él. Un proceso que vamos a

llamar *"Nacimiento a una nueva vida"* y con el que te dispones a abordar un trabajo sobre tus planos físico, emocional, mental y espiritual.

—¿Un plan en cuatro frentes? ¿qué quieres decir?

—Quiero decir que te voy a pedir que, durante 40 días, hagas todo un extraordinario proceso que voy a marcarte de manera precisa e integrada. Un proceso del que además voy a hacer un seguimiento casi a diario, vía mail y teléfono, independientemente de que nos veamos y celebremos adelantos.

—¿Por qué 40 días?

—¿Has oído hablar de las cuarentenas médicas?, ¿del ciclo de cuarenta días de esterilidad que toda mujer tiene posteriormente a dar a luz?, ¿has oído que Jesús estuvo 40 días en el desierto ante de nacer a una nueva vida? ¿recuerdas que Moisés estuvo en el Sinaí cuarenta días y que luego bajó con los famosos Mandamientos?¿has oído hablar de la Cuaresma Cristiana y del Ramadán o cuarenta días del Islam?

—Curioso, no lo había nunca relacionado.

—Bien. Vamos a delinear un plan de llegada del nuevo yo. Y para ello, partamos del primer nivel: el físico, el de tu propio cuerpo. Lo primero que tienes que hacer es soltar toxinas y darle diariamente al cuerpo una buena ración circulatoria y una buena dosis de la súper droga más barata y sabia que existe, me refiero a tus endorfinas que, por cierto, son mucho más saludables que cualquier sucedáneo que te metas por fuera. Para ello, conviene que comprometas tiempo para acudir a un gimnasio o a un entrenador personal tres días por semana, durante una hora bien monitorizada. ¿A qué hora puedes hacerlo?

—Bueno, podría a primera hora. Lo he pensado muchas veces y las pocas que lo he hecho me ha sentado de maravilla, pero para perseverar necesitaba un plan más amplio.

—¿Conoces algún gimnasio cerca de tu casa?

—Sí, tengo uno localizado.

—Segundo. Alimentación. Tu bien sabes lo que significa comer desde la perspectiva de una cultura alimenticia, es decir, ser consciente de lo que comes y además comerlo con la intención de alimentar al nuevo psicocuerpo que quiere nacer. Tu sabes que te sobran 14 o 15 kilos y eso en consecuencia se traduce no sólo en quemar con el ejercicio mencionado sino en comer pocas grasas, reducción drástica de azúcar, atención a las frituras, presencia creciente del pescado, de la soja, de las verduras y de las frutas, eliminar excesos de café, masticar despacio, y sentirte presente mientras comes. Durante cuarenta días tendrás que dejar muchos alimentos ricos en calorías e hidratos de carbono, ya sabes, atención a las pastas, a las patatas, a las bebidas alcohólicas, al pan, a los productos muy aceitosos. Come a la plancha, toma clara de huevo y pechuga de pavo... cuando debas ir a un restaurante, prográmate antes de sentarte con la carta en la mano y los aromas oficiales para que no te pille desprevenido. Deberás pesarte todas las mañanas al levantarte y apuntarlo en una hoja que guardarás al lado del peso. Es que

arrastras una barriga y una falta de flexibilidad que indican tu abandono y el consiguiente abotargamiento. Supongo que evidentemente no haces deporte, ¿no es así?

—Pues sí, me he abandonado en todos los aspectos. Hace tiempo que no hago ejercicio, curro de manera ansiosa y desordenada, y el poco descanso que tengo lo dedico a darme "homenajes" con el fin de "tapar"agujeros que encima luego me dejan más jodido. Para más INRI, últimamente no me sonrío cuando me miro al espejo y, en realidad, vivo huyendo de tener que afrontar lo que creo que no puedo.

—Intuyo que hay causas más profundas Samuel pero mientras afloran, entra a saco en el Plan que te propongo ya que además no te voy a pedir ningún esfuerzo. En realidad, no creo en la concepción de esfuerzo a la antigua. Creo en el gigantesco poder de la motivación y, en poner fuerza en los objetivos que nos motivan. Para resolver tus problemas vamos a actuar de manera sinuosa e inteligente de forma que logres deshacer los viejos hábitos e instalar nuevos. Ya sabes que estos pueden ser tanto los peores verdugos como los más anhelados libertadores. Cuando parece que hemos decidido cambiar y, al parecer, no logramos realizar el cambio anhelado es porque nuestra mente no asocia el suficiente placer y satisfacción a dicho cambio. Te voy a pedir que cada día sea para ti toda una vida. Al despertar y durante cuarenta días ¡Lánzate a por el día! Toda una campaña de cuarenta días. Cada día es un reto que superarás. Así has montado las empresas que hoy presides, con coraje y visión. Tu eres un triunfador y, de la misma forma que has conseguido el éxito en tus objetivos profesionales eres plenamente capaz de lograr el éxito en tus objetivos personales. Si en este campo interior sientes que todavía no has triunfado es porque no tenías el "Know How" adecuado que ahora has sabido encontrar.

—Reconozco que me está gustando el planteamiento. No me esperaba un enfoque así.

—Coincido contigo, es un proyecto muy motivador. Como bien sabes, la obra de arte más importante de la vida no es sólo esa escultura maravillosa que sale de tu Ser o tus estupendas empresas, sino tu mismo, algo que da sentido a nuestra vida, un sentido basado en el hecho de aprender de lo que nos sucede, de pulir nuestras aristas y de devenir plenamente sabios y lúcidos. Cuando la vida está así enfocada, la vejez se convierte en algo que uno abraza porque cada día sabemos que crecemos y nos sentimos más radiantes y útiles al alma humana. En realidad, envejecemos cuando dejamos de aprender.

—Es cierto.

—Sigamos con el segundo nivel, el nivel emocional. ¿Qué vamos a hacer con las emociones, a menudo, alteradas? Pues ni más ni menos que observarlas y aprender a "respirar conscientemente". Respira dándote cuenta del aire que entra y sale. Detente a menudo a lo largo del día y procede a respirar de esta forma, es decir de manera lenta, consciente y profunda. Aprende durante el día a "parar el carro" y refugiarte en lo profundo de ti respirándote el momento perturbador. De hecho, vamos a practicar ahora mismo un ejercicio piloto. ¿De acuerdo?

—De acuerdo ¿qué tengo que hacer?

—Ponte cómodo, descruza las piernas, apoya bien los pies, aflójate el cinturón, entorna tus ojos y comienza a respirar lenta y profundamente ... siente tus pulmones, llénalos bien de aire y luego vacía lentamente ... afloja el estómago, permite que los pulmones empujen a éste a salir hacia fuera ... administra suavemente la salida del aire, y al final, toca fondo para volver a emerger ... inhala y exhala ... siente que tus tensiones se van disolviendo como se disuelve la sal en el agua ... Bien, ahora vas a contar cada respiración, en cada exhalación cuentas interiormente unooooo, en la siguiente exhalación, doooos... y así sucesivamente hasta la cuarenta ... tranquilo no vas a tardar más de 5 o 6 minutos de reloj, pero no te despistes y te pierdas siguiendo algún pensamiento ... aunque los pensamientos se te agolpen en el fondo de la mente, tu a lo tuyo, a cada respiración, a vivirte cada respiración completa como un fin en sí misma ... sin adelantarte, sin correr, recreándote en el placer de respirar conscientemente ... Si de pronto te das cuenta de que un "pensamiento travieso" te ha pillado y te has despistado, quiere decir que acabas de despertar, entonces vuelve de nuevo al número de la respiración en la que crees que te despistaste y sigue hacia delante hasta el 40. Lo importante no es tanto despistarse o no despistarse sino darse cuenta de que uno se ha despistado. Avísame cuando llegues y sobre todo, obsérvate cómo te encuentras ...

—40. Increíble Doria. Estoy como nuevo, relajado, a gusto. Me he ido sólo una vez y me he dado cuenta pronto.

—No importa, lo importante es que te has dado cuenta. Como verás ahora, el mundo sigue igual que antes, con las mismas cosas que antes eran para ti problemas. El que ha cambiado la "gafa de ver el mundo" has sido tu. En realidad, todo está dentro de ti, tu eres creador de realidad. Si te trabajas tú, trabajas también el mundo en el que vives. Respira y centra conscientemente tu atención. Hazlo a menudo, respira en el coche, en una cola de cine, en un espacio que parece una "reunión coñazo", en una comida en la que renuncias a "forrarte", en el coche, por la noche, para dormir, siempre que sientas ansiedad, respira y respira con plena conciencia y verás que es el ansiolítico más recomendable que puedes utilizar. Acuérdate de lo que suele suceder cuando te bañas en la orilla del mar. De pronto, ves que llega una ola demasiado grande con la que tal vez no contabas, y entonces para resolver tal situación te sumerges tan solo un metro debajo de ella y sucede que pasa por encima suave y silenciosa como una brisa. Simplemente la ola no te afecta porque estás en otro nivel. Pues lo mismo sucede en lo profundo de la mente, cuando respiras en silencio, te sumerges y elevas tu frecuencia entras en lo profundo del Ser, un espacio en el que hay serenidad, hay quietud, mientras que en la esfera de lo superficial sigue la agitación y el conflicto. Y no creas que te cuelgas o que desoyes a la vida con sus complejos requerimientos de supervivencia, no, al revés, ganas en eficacia y agudeza.

—Me siento muy bien, creo que puede ser un descubrimiento esto de trabajarme la respiración.

—Bien, existen otros modelos de respiración y *pranayamas* que iremos practicando en entrenamientos posteriores, pero este ejercicio de 40 respiraciones abdominales ya lo irás instalando para situaciones emocionales agudas como un hábito saludable. Y también, más adelante, hablaremos de otros aspectos emocionales como lo puedan ser el sexo y las relaciones afectivas que por otra parte conforme tu te coloques, se irán asimismo ellas colocando. Ahora, si te parece, pasamos al tercer nivel, al plano mental. Aquí nos encontramos con un plano de gran importancia porque tiene mucho que ver

con la creación de realidad. Lo primero de todo es tener en cuenta que entras en un Proceso de cuarenta extraordinarios días de "guerrilla y acecho" hacia partes de ti que van a querer dar sus coletazos. Es por ello, que no hay que darles tregua ya desde por la mañana. Así que al levantarte dedica unos minutos para programarte y para ello vas a escribir en un bloc o *"Diario de Bitácora"* varias cosas. Lo primero es una frase que diga el primer día: "Día 40 de la cuenta atrás", y así cada día sucesivamente de forma descendente, "Día 39 ..." , día 38, día 37" hasta llegar al día 1, tu meta. Es el mismo sistema que se emplea para hacer despegar un cohete, pues ya sabes, lo mismo vas a hacer tu con el despegue de tu propia vida. El objetivo de este primer apunte es que cada día tomes conciencia de que estás en un proceso de nacimiento con todo lo que ello conlleva a nivel inconsciente. En segundo lugar, pones título al día de hoy. Sí, tal y como suena, un título al día. Créalo como si fuese el de una película. Utiliza creatividad e imaginación y arriésgate a nombrar cosas muy positivas y esperanzadoras.

—¿Algo así como *"el día en el que salió el Sol"*?

—Perfecto. Por cierto, luego te daré el plan escrito para que puedas consultarlo. Sigamos. En ese mismo "Diario de Bitácora" escribes a continuación frases de poder neurolinguístico acerca de lo que quieres conseguir en esta nueva vida. Partamos de la base que todas las frases van a partir de una construcción inicial como: *"Nacimiento a una vida en la que ..."*. Para conseguir todo el poder de las mismas, deberás tener en cuenta tres leyes fundamentales que hacen de estas frases sugestiones profundas. Primera ley, hazlas en primera persona, es decir escribe desde el yo. Por ejemplo, la expresión "me siento" es correcta, sin embargo, "se siente o sentimos" es incorrecta. Segunda, escríbela en tiempo presente, por ejemplo si escribes "confío" es correcto, sin embargo si escribes "confiaré" es incorrecto. Y tercero, construye la frase en positivo sin mencionar la palabra que hace alusión a lo negativo. Por ejemplo, si quieres dejar de fumar no pongas: "Nacimiento a una vida en la que dejo de fumar", sino en todo caso, "Nacimiento a una vida en la que disfruto de una respiración saludable y placentera", o bien si quieres superar el miedo y la inseguridad, no escribes "nacimiento a una vida en la que no tengo miedo" sino en todo caso "Nacimiento a una vida en el que experimento una gran confianza en todos mis recursos", por ejemplo.

—Y ¿debo repetir todos los días las mismas frases?

—De alguna forma repites las ideas centrales aunque su construcción varíe de forma mínima. Escríbelas con plena consciencia cada una. Aunque te parezca algo colegial es un frente más de este gran reto cuya eficacia conformará en el inconsciente nuevas creencias. Deberás abordar de cinco a siete frases acerca de los cambios que quieres hacer y las escribirás sintiéndolas y recreándolas de acuerdo a las leyes que te he mencionado. Estás programando a tu mente de los cambios que quieres hacer y disolviendo sutilmente "creencias contrarias" que están instaladas en tu inconsciente. Unas creencias, por cierto que también se instalaron con repeticiones.

—¿Todo eso por la mañana?

—Sí, al levantarte, ya sabes que las primeras ondas de la mañana actúan como cuando tiras una piedra en un tranquilo lago, sucede entonces que las ondas tienden a repetirse y repetirse, pues pasa igual con el día. Lo que lanzas a primera hora, deja ecos sutiles durante el día.

—¿Y por la noche?

—Por la noche, o al cerrar el día al atardecer, debes volver a sentarte frente a ti mismo y escribir en dicho Diario de Bitácora, primero, *¿en qué he progresado hoy?* Para contestar puedes proceder a revisar el día, de hora en hora. De pronto verás que has progresado en un área de tus objetivos escritos en la mañana, bien sea en un momento en que has respirado una ansiedad, o en un "curro interior" que te has hecho por el hecho de aplazar gratificaciones inmediatas, o en un momento de consciencia en el que no has "entrado al trapo" de un conflicto... pues bien, lo apuntas y, de esta forma, el poder de tu mente inconsciente reforzará tu progreso y convertirás a ésta en tu aliada. No te recrees en los fallos, tan sólo apunta y, en consecuencia "refuerza", tan sólo los progresos. Debes sentir que estás progresando. ¿Seguimos?

—Por supuesto, adelante. Me interesa.

—Segunda pregunta, *¿de qué he gozado hoy?* Cuando respondas a esta pregunta deberás repasar los momentos de goce que has vivido para que haya progresivamente más consciencia del goce. Es importante que tu mente profunda se entere de que gozas, ya que es frecuente que a veces ni se entere. De hecho es muy normal en etapas de crisis pensar que nuestra vida es una sucesión de hechos grises y poco gozosos. Por ejemplo, toma conciencia cuando comes lo que te gusta o bien cuando te tomas un descanso y te relajas, paseando, logrando, comunicando, descubriendo, abrazando, practicando el sexo, comprendiendo, creando, sintiéndote amante y amado, sintiéndote seguro, victorioso, emocionado, sensible, expandido, en paz ... hay tantos momentos de goce a lo largo de un solo día que se nos escapan de la consciencia. En realidad, un goce consciente es doble goce. Ya sabes esa frase que dice: *"Éramos felices y además lo sabíamos"*. Recuerda que una mente que sabe que goza entra en un circuito de gratitud y optimismo que apoyará la libertad de adicciones y dependencias.

—Interesante, te sigo.

—Tercero, escribe qué es lo que ha pasado hoy de mágico en tu vida. En este apartado deberás observar las sincronías y "casualidades" que han aparecido en tu vida. Algo así como la llegada de esas coincidencias benéficas que uno siente que están dentro de un plan mayor de su vida. Sucesos inesperados, palabras clave cargadas de significado, llamadas insospechadas, encuentros fortuitos, ideas repentinas... que mueven tu alma y que traen ese sutil mensaje intuitivo para apoyar tu nacimiento y tu bienestar. Se trata de pequeñas cosas cargadas de significado subjetivo, como si viniesen del cielo y se dirigiesen a tu vida para apoyarte y guiarte en esta travesía del alma que estás enfrentando. Tengamos en cuenta que el cerebro está programado para hacer aumentar aquello en lo que enfoca su atención. Si miras entre líneas la biografía de tu alma durante ese día, "verás" progresivamente muchas más cosas insospechadas que se te han pasado desapercibidas. Poco a poco, podrás detectar la llegada de la magia del alma en los acontecimientos cotidianos y "causales" que vivimos.

—Desde luego, mi vida ha estado prácticamente llena de esas situaciones y señales, sin embargo últimamente me he cerrado tal vez porque me siento culpable de no enfrentar y me parece que, en estas circunstancias, no me lo merezco.

—Pues bien. Ya verás cómo al limpiar las gafas, irán apareciendo aspectos que hacen del vivir una aventura mágica y significativa. Seguimos al siguiente renglón. Escribe simplemente esta frase: *"Doy las gracias por el día de hoy".* Escríbela de corazón haya pasado lo que haya pasado. Da las gracias al Universo por el día vivido. Con este reconocimiento, tu mente profunda, poco a poco, irá teniendo sentimientos de abundancia y gratitud que sin duda contribuirán a resolver carencias de tu vida. Recuerda que todo este compromiso de acción es para tan sólo 40 días. Lo puedes y lo debes hacer. Habrá días que te cueste más y otros que te cueste menos, pero tienes que realizar esta "carrera de fondo" en la que además de transformarte en lo que has decidido, te va a gratificar de forma insospechada. Recuerda lo que ya dijo el I Ching hace 4.000 años: *"La perseverancia trae ventura".* Todo esto que te he dicho, te lo desarrollaré por escrito con algunos matices adicionales para que puedas consultarlo.

—Genial. Creo que deberíamos hacer esto todos los días de nuestra vida, no sé por qué no se enseña en las escuelas. En fin, ¿eso es todo en lo referente al campo mental?

—Tan solo pedirte que todos los días, durante los cuarenta, leas algo de desarrollo personal y auto conocimiento, aunque sean diez minutos, pero te servirá de conexión y recordatorio de la dirección fundamental de tu nueva vida. Es fácil despistarse. El ego opone resistencia a los cambios y tiende a sabotear cualquier ataque a su total hegemonía. Mira, voy a darte mi libro "Inteligencia del Alma" que está concebido precisamente para enchufar una hoja cada día. Viene con un mazo de tarjetas que extrayendo una al azar cada día, puedes sentir que "vuelves a casa".

—Bien, no te quiero ocultar mi entusiasmo por este programa. Estaba decidido a ordenar mi vida y ahora después de escuchar tu propuesta, estoy doblemente decidido a no aplazar más mi renacimiento. Decido salir del caos y la dispersión en la que me encuentro.

—Me parece estupendo Samuel. Y por último, hablamos de la dimensión espiritual. De momento, te diré que la base de ello está en "despertar" tu conciencia y, para ello, nada como cultivar tu atención. Aprovecha todos los momentos del día en los que te irrite o sobrecoja algo para mirarte y observar tus viejos esquemas. Aprovecha los momentos del día en los que sientas carencia existencial o falta de sentido para interiorizarte y abrirte a la Luz, inundarte en ella y sentir tu verdadera identidad en su dimensión de infinitud. Y no sólo en los momentos malos, también es lo buenos, en los especiales, eleva, agradece al Universo y a la Vida con mayúsculas. Hazte cómplice del Ser Interno y para ello, respírate abriendo tu cabeza y tu pecho y báñate en la luz. Da, a menudo, las gracias al Universo por ser consciente y fluye en las "señales del camino", señales que irás sintiendo intuitivamente a lo largo del día. Enchúfate al Espíritu en cada mañana al poner el primer pie en el suelo y a lo largo de variados momentos del día. Aborda una actitud de servicio a los demás ¿en qué puedo ser útil al propósito y evolución de este ser con el que me encuentro? Coopera, irradia, aprovecha las dotes que posees y utilízalas cuando ésta ponga en tu camino ocasiones de ser útil a una vida encarnada en todo ser vivo que pasa por tu lado. Atención y Atención. Estás abriendo una nueva dimensión con tu voluntad consciente y esto es algo que tu sabes hacer con tus íntimos rituales, con tus íntimas ofrendas, con tus ratos de silencio. La felicidad está ahora y está dentro de ti, no mañana cuando consigas no sé qué. La felicidad no llegará cuando suceda eso que esperas o cuando llegue tal persona. AHORA. Trabaja el ahora, disfruta en el ahora que es donde están todos los dones. Vive la Presencia, no te olvides,

llénate de “despertadores” durante el día para no volver a creerte las trampas pensantes de tu ego. Observa y observa atento y despierto, mientras te ofreces al mundo para dar... y no pienses en lo que vas a recibir, tu sabes que ya recibes y, con creces.

—Me gusta, me resuena todo, es un gran plan. Creo que venia precisamente a buscar lo que he encontrado. ¿Tienes inconveniente en que me comunique contigo a menudo para que no se me escape el rollito que me llevo?

—Mi mail permanecerá abierto esperando tus comentarios y reflexiones, unas veces recibirás contestación y otras no, pero siempre leeré lo que me mandes y lo atestiguaré. No obstante durante los 40 días nos veremos todas las semanas y monitorizaremos tu proceso.

—Un abrazo Doria.

—Otro para ti.

El poder entregado por amor

—De verdad Doria, me quedé fascinada mientras Ramiro exponía sus puntos de vista. Su claridad mental, su verbo afilado y la fuerza de su mirada, lograron desatar en mí una corriente de admiración y entrega. Recuerdo que el tono seductor y convincente de sus palabras era todo tan fuerte que en realidad me volvía loca. De pronto, todo eso convirtió a aquel hombre 24 años mayor que yo en un reto irresistible que inundó mi alma.

Me llamo Camila. Tengo 40 años y soy directora de una empresa de comunicación. Estoy acostumbrada a los tipos brillantes que saben exponer con precisión sus particulares visiones, pero en aquella ocasión en que me entrevisté con él por vez primera, no sólo capté la seguridad y fortaleza que aquel personaje emanaba sino que también leí en sus ojos brillantes, torrentes de sensibilidad controlada y promesas celestes para aquella que lograse ser su amada.

Por aquel entonces me encontraba sin pareja. Vivía sola y puede decirse que había logrado soltar recuerdos y apegos de mi anterior relación de pareja. Se trataba de un chico que, ahora que lo pienso, era justo lo contrario de este personaje que acabó entrando en mi vida abriendo con pasión todas las puertas.

—¿Qué fue lo que te impresionó tanto de su persona?

—Sin dudar te diré que fueron su poder y su brillantez intelectual. Reconozco que Ramiro es un gran comunicador y su mente se dedica a influenciar todos los territorios físicos y mentales que toca.

—¿Y a qué se debe qué sientas tanta debilidad por las mentes brillantes y claras?

—Yo también me lo he preguntado alguna vez tal vez porque en eso soy una exagerada. Verás, tiene su explicación. Cuando era pequeña, tuve una infección de oídos que se complicó hasta desencadenar un total fracaso en la escuela. Esto no tiene nada de particular, pero en aquella edad y en aquel concreto entorno familiar en el que me encontraba, se desataron comentarios sobre mis capacidades intelectuales de tal calibre que al cabo de un corto tiempo lograron que comenzase a considerarme literalmente tonta. ¿Te das cuenta? ¡¡¡Tonta!!!
—Entiendo

Este detalle unido al ridículo literal de otras experiencias, de pronto rebajaron mi autoestima a niveles inquietantes, tan inquietantes que aunque han pasado muchas cosas de signo contrario, todavía sigo arrastrando la necesidad de demostrar fatigosamente que no tengo una pelo de tonta. Y fíjate hasta qué punto me he rebelado a llevar puesta esa etiqueta que a los 14 años toqué fondo y me dije: “se acabó Camila”. Acto seguido me puse a estudiar y progresar como si me fuese en ello la vida entera. No tardé en alcanzar éxito profesional y a los 28 años ya dirigía la primera empresa como base de un currículo notable de superación y meta alcanzada.

—Una buena forma de superarte y elevar tu nivel de autoestima.

—Así es y dado el éxito la cosa parece no tener tanta importancia si no fuera porque la convivencia con Ramiro, este irónico “espadachín de la mente”, no me hubiese hecho

aflorar todas las insoportables capas de humillación que mi paciencia ya no controla. La convivencia comenzó a los dos años de salir juntos. Te podrás imaginar que una mujer como yo que por la razón que sea admiro infinito las dotes intelectuales, no tardó en rendirse a su oferta seductora. Me sentía agradecida a la vida de pensar que alguien tan importante como él se fijaba en una chica tan tonta.

—Te voy comprendiendo.

—Pues bien, a los dos años de idas y venidas nos montamos una casa, y ya llevamos dos años de convivencia.

—Y dime Camila, ¿qué está comenzando a pasar?, ¿qué te ha decidido a comenzar una terapia?

—Pues lo primero de todo es que siento que la diferencia de edad entre él y yo de pronto se han agrandado y ahora siento que me importa. Mi forma anterior de mirar la edad de Ramiro no era problema e incluso tenía su morbo, sin embargo ahora comienza a ser un problema. Actualmente percibo a Ramiro demasiado serio, sexualmente mecánico y excesivamente crítico con mis actitudes más cotidianas. Digamos que entre su música, sus libros antiguos, su tan "importante trabajo" y la sensación que arrastro de haber estado luchando por ganarme su amor durante años, me tiene cansada y cabreada. Algo entre nosotros ha tocado fondo y observo que ante sus palabras cultas y enteradas, ya no hay tanta admiración sino que más bien trato de encontrar escapadas

—¿Hay algo más que te perturba?

—Pues sí. Ramiro piensa que hago gastos superfluos, que soy muy habladora y que me gusta ir a lugares ruidosos, lugares que yo llamo animados pero que según él nada aportan. Cada dos por tres saltamos por peteneras y nuestra vida se ha convertido en un soterrado escenario de insatisfacción y batalla. En realidad ya no le paso lo que antes tragaba.

—Te sigo.

—Mi espontaneidad y los comentarios más normales parece que no le agradan y los tilda de superficiales, critica mi forma de ser y por otra parte su estilo personal por brillante que parezca me marea. Lo que antes me parecía interesante, ahora lo veo inteligente pero limitado y rancio, y allí donde antes veía brillantez mental ahora veo repetición de repertorio y blindaje del alma. Y si a nivel técnico lo he admirado, a nivel humano por el contrario, lo comienzo a ver acorazado, vulnerable y estratega.

—¿Os habéis planteado en algún momento el tema de los hijos?

—Yo no tengo hijos y ya tengo los cuarenta... Al principio de conocernos, él tocó el tema de pasada, dejando claro que si eso era importante en la mujer de su vida, abordaría el proyecto de crear una nueva familia. Sin embargo, pasados los primeros tiempos, ya no está interesado ni en hablar sobre un tema que de alguna forma no le ve más que problemas. Él ya tiene hijos de su anterior matrimonio y desde luego no echa en falta otra película de papá y mamá, colegios y pérdidas de independencia.

—Entonces Camila, ¿qué piensas acerca de lo que realmente te une a este hombre?

—¿Te refieres a qué clase de proyecto vincula nuestras vidas?

—Sí.

—¿Tan sólo que estáis a gusto, sin nada más allá que os trascienda?

—No es que sienta necesaria en mi vida la llegada de un hijo, sin embargo el reloj biológico avanza. Es por ello que quizá lo acabe sepultando definitivamente, pero me temo que tal sometimiento va a pasar factura a nuestra convivencia. No sé como salir de esta relación en la que he invertido mucho, tal vez más de la cuenta. Por una parte veo mi vida futura muy cerrada y por otra me da miedo perder mi estabilidad emocional y volver a estar sola. Ahora tengo una referencia de vida y un hogar con el hombre que he soñado, sin embargo empieza a no compensarme todo este camino de reproches y contiendas.

—¿Qué pasaría si te gustase otro hombre?

—Pues reconozco que precisamente ésa ha sido la forma en la que he sido capaz de soltar anteriores parejas. Es decir encontrando otra persona que me ilusionase para tomar fuerzas y salir del modelo anterior sin tanto miedo ni comedera. Ahora sin embargo, no sé si estoy del todo abierta. Tal vez tengo alguna asignatura pendiente en la forma de realizar mi desprendimiento, es decir desde mi propia autonomía e independencia. No sé... quizá este pensamiento de un tercero tan sólo me lo permito cuando tenemos problemas, ya que a otro nivel no sé si de verdad estoy tan dispuesta a que éste aparezca y de pronto todo vuelva a aquellos tiempos de inestabilidad y soledades encubiertas.

—Entonces, en este contexto de relación, ¿cuáles son los problemas que realmente tienes que solucionar?

—Sí Doria, ya he aprendido que el que tiene un problema con el “otro”, lo que tiene finalmente es un problema con su propia persona. En el fondo, el verbo despectivo e irónico de Joel siempre logra herirme y como consecuencia me torno reactiva y violenta. Y eso tan sólo es mi problema. A veces observo su punto misógino, ya que de pronto dispara con muy mala idea contra la profesionalidad de las mujeres, o simplemente destacando pequeñas limitaciones que observa en ellas. Mi irritación parece siempre la misma, me doy cuenta de que me siento menos que él, social e intelectualmente, y claro... salen mis complejos de inferioridad sintiéndome de nuevo aquella histórica tonta., “entro al trapo” iniciando febrilmente la batalla por demostrar algo que me humilla y rebaja.

—No deja de ser algo histórico que reconoces cuando aflora.

—Lo que pasa es que una vez alterada y teniendo que vender la idea de que merezco la pena, parece que me va la vida en la dialéctica, craso error que él aprovecha dándole todavía más fuerza. No logro estar por encima, ni siquiera desprenderme de mi necesidad de aprobación y eso refuerza el contencioso que llevo dentro de mi alma. Cuando surge cualquier problema en el exterior por el que me siento frustrada, sale

todo mi sentimiento de inferioridad y me pierdo en una guerra que ya no debería ser mi guerra.

—Entonces, ¿dónde crees que puede estar la raíz de esta contienda?

—De acuerdo, el problema es que me siento amenazada. El tema viene de lejos y en realidad no discuto contra él, sino tal vez contra todas las personas que me han devaluado y que todavía no tengo aceptadas ni resueltas. Ya sé que no debería saltar, ni siquiera hacer de cada crítica que él emite todo un drama, sin embargo cuando llega el momento no logro controlarme, compito y me mido como si mi identidad se viera seriamente maltratada.

—¿Acaso el problema está en ti?, ¿en tu forma de tomarme las cosas? Tu bien sabes que los hechos son neutros y que lo que realmente convierte a las palabras en agradables u odiosas es la interpretación y el significado que nuestra mente les otorga. De hecho los días en los que me encuentro segura me siento menos susceptible a comentarios que en otros momentos me parecen hirientes y me mantienen en tensión y alerta. Está claro que el problema soy yo y que debería trabajarme la atención en todas las áreas de esta reflexión. ¿Qué puedo hacer?, ¿cuál es el camino para superar esta carga cotidiana?

—Buena pregunta Camila.

—Lo que si tengo claro es que realmente debo trabajar es en mí misma, y no tanto en buscar estrategias para neutralizar al supuesto tirano que me altera. De acuerdo Doria, algo me dice que tengo que aprovechar al opresor que saca al exterior todas mis recónditas miserias. Debo recuperar mi poder, el poder que le he entregado y que hoy por hoy, es la causa de que sus palabras todavía me hieran. Reconozco que él como cualquier persona podrá decir lo que quiera, pero el poder de herirme o no herirme es algo que se lo he dado yo, y que tal vez pueda recuperar sin perder identidad ni entrar en el desamor y la indiferencia. Estoy de acuerdo en que palabras bonitas o feas las habrá siempre sobre la tierra, el problema es que yo permita que tales palabras me pongan de los nervios y me roben la calma.

—¿Qué raíces tienen todos esos sentimientos de ofensa?

—Las raíces se me ocurre son varias: ¿Identificación con la ofensa? ¿viejos dolores y sombras que afloran? ¿tanto poder le he entregado como para perder mi centro y mi templanza? ¿acaso eso es dependencia emocional? ¿necesidad de aprobación? ¿inmadurez y falta de autonomía? Tantas cosas juntas... y sin embargo nunca pasa nada.

—¿Piensas que existe alguna forma de hacer crecer las partes de ti misma más estancadas?

—Pues sí, siento que la clave va a estar en lo que tanto insistes en tus libros, en la consciencia, la consciencia y el desarrollo personal que parecen ser el propósito por excelencia. De acuerdo, deberé incrementar el estar atenta, en lograr reforzar un estado de despierta atención que me permita darme cuenta. Atención a mis estados emocionales, atención a las películas que se monta mi mente cuando se siente herida,

atención al proceso interno que vivo y del que debo aprender para salir libre de mis propios demonios y de mis carencias.

—¿Cómo vas a llevar a cabo tu proyecto personal?

—Pues tras todas las conversaciones que hemos llevado a cabo se me ocurre que ya está llegando realmente el momento en el que me siento motivada a marcarme objetivos cada mañana. Y asimismo tras cada "entrada al trapo", puedo ponerme a escribir todo lo que recién y en caliente vea de mis propias sombras. Una toma de conciencia progresiva que me alerte de los automatismos con que operan mis defensas. Cada noche puedo asimismo evaluar los progresos que en este específico campo de vulnerabilidad he logrado durante la pasada jornada. Eso reforzará mis claves de desimplicación de lo que ahora todavía me afecta. Lograré mi propósito, y más tarde cuando haya recuperado mi poder, tal vez no tenga que huir desesperada de esta convivencia. Tal vez me guste continuar ejerciendo mi autonomía de "tanto monta, monta tanto"... o bien tal vez decida despedirme de este gran padre por la puerta grande y sin lágrimas de drama.

—¿Cuál es tu verdadero propósito tras esta toma de conciencia?

—Invertir en mí misma tal y como dice la máxima que he leído en uno de tus libros. "Invierte en aquello que un naufragio no me pueda arrebatar". Es decir, desarrollar el "ser", frente al ya trabajado "tener". Observar mis errores y aprovecharlos para modelar futuras conductas felizmente deseadas. Desarrollar el autoconocimiento sobre todo de mis limitaciones y de las raíces de mis sombras. Observar de dónde y por qué vienen mis dolores y tensiones. Conocer los programas y modelos mentales que me conducen a reacciones violentas. Entrar dentro de mí e invertir tiempo en el cultivo de mi templanza. Abrir mi corazón y no ver a mi enemigo en el que parece ser adversario ocasional, engrandecido por mis carencias.

—¿De acuerdo, y cómo lo vas a llevar a cabo? ¿dedicas tiempo a ti misma?

—Sí efectivamente, no dedico tiempo a mí misma. Reconozco que entre el trabajo, la casa y las pocas horas de descanso que tengo, no me queda prácticamente espacio para desarrollar mis potencialidades como persona humana. Tal vez debiera leer algo relacionado con lo que ahora ocupa mi vida, quizá también hacer yoga y aprender alguna técnica de respiración y mente relajada. Últimamente me doy cuenta de que no hago nada de deporte y tengo algún kilo que me pesa.

—¿Te sientes motivada para realizar todo esto?

—Sí, reconozco que me gusta. Siento que si conseguimos hacer un "callo" de la parte más vulnerable de nuestra planta del pie, habremos logrado dar la vuelta a nuestras carencias y limitaciones convirtiendo el inconveniente en ventaja. En realidad, este planteamiento es precisamente el que predico una otra vez a los empleados de mi empresa. Cada problema es un reto que debemos convertir en ventaja.

—Háblame de las ventajas que tiene tu desarrollo y florecimiento.

—Interesante refuerzo. Veamos... En primer lugar, el desarrollo personal me va a posibilitar sufrir menos sobre todo en las áreas de la convivencia, incluso pienso que puedo eliminar el sufrimiento cuando este “ariete mental” que tengo como compañero me golpee cuando le dé la gana. Segundo, voy a ganar poder no sólo frente a la frustración y las pérdidas que a veces la vida plantea sino en cuanto a mis llamadas debilidades y complejillos que por todas partes sutilmente se manifiestan. Tercero, y esto me hace ilusión, voy a permanecer ajena a los manipuleos y reproches de mi pareja, y sé que eso al principio le va a inquietar enormemente y ello haga que me sienta más querida y deseada. Reconozco que eso es algo que empiezo a necesitar ya que he luchado mucho por “ merecer” este nivel de pareja.

Por otra parte, no tengo otra opción que hacerme menos vulnerable, ya que el hecho de soltar ahora mi vida de pareja y mi casa, me llena de incertidumbre y todavía no estoy preparada. Tal vez si crezco lo suficiente vea otras cosas, y hasta si llega el momento disponga de otras fuerzas

—¿En qué pasos vas a desarrollar todo este cuadro de soluciones?

—En realidad me voy a involucrar en el proceso de autoconciencia y transformación como si fuera un Master de nueve meses, casi el tiempo que la naturaleza precisa para renacerme en un nuevo modelo mental por el que me sienta más libre y ligera. Primero estaré muy atenta a todos los momentos del día de manera que suene la alarma en cuanto sienta un mínimo síntoma de pedir a los demás que evalúen mi persona. Me mantendré atenta a cualquier exageración emocional que cometa, tanto por defecto como por exceso que sin duda estará señalando parcelas internas de sombra. Reforzaré mis progresos escribiendo los mismos y monitorizando todos los elementos implicados en cada éxito que mi persona logra.

En realidad, siento que todo este problema que mi vida ahora enfrenta me va a llevar mucho más lejos de lo que pensaba. Gracias al conflicto me veo involucrada en un proceso personal de descubrimiento interior que en el momento actual me apetece y promete más que el turismo por las Bahamas. Voy de viaje hacia mí misma. Y tal vez éste es el viaje más importante de mi vida. El viaje hacia un estado de madurez emocional liberada de inseguridades y prejuicios que vengo arrastrando en el equipaje de mi condición humana.

Asumo la responsabilidad de construirme una mente feliz y, desde este momento, doy las gracias a la vida por ponerme en un camino que va más allá de las apariencias.

Han pasado cuatro meses, Camila ha hecho grandes progresos en la recuperación de su poder personal, en realidad ya no se siente noqueada cuando Ramiro lanza sus dardos dialécticos, digamos que empieza a poder expresarse desde realmente se siente ella.

Camila siente que a menudo reprocha a Ramiro muchas de las pequeñas cosas que desde hace tiempo no le agradan. Siente que su próximo paso consistirá en observar que tales reproches están basados en la frustración que ella siente por no poder vivir una

gran parte de la vida con este hombre tan peculiar pero que todavía la limita y condiciona.

Camila reconoce que le da miedo dejar a Ramiro, en realidad no quiere repetir la etapa de desarraigo y soledad que habita en sus propias memorias. Camila se da cuenta de que tal miedo al vacío es la razón por la que no genera feromonas seductoras ante los hombres que con ella cruzan su mirada. Camila se protege de un enamoramiento ajeno a su casa que la torne libre pero también descontrolada, sin embargo sospecha las limitaciones que Ramiro tiene al tratar de compartir y satisfacer con él lo más íntimo de sus moradas.

Si aprende a gestionarse el tiempo libre y no renunciar a la ternura y los anhelos de su alma, sabe que no se sentirá frustrada, y con ello fluirán los ecos más profundos y felices que presiente en cada alba. Cada día se da más cuenta de que la libertad es un estado de conciencia de aquel que se vació de deseos efímeros y, en consecuencia, ya no puede perder nada

En realidad, Camila no es un proyecto acabado
Camila sabe muy bien que el ser humano es
todo un proceso creativo en marcha.

¡Socorro! ¡Mi madre es idiota!

—Sí, ya he probado de todo, y sin embargo desde hace ya casi seis meses sigo despertándome atormentada por las pesadillas que padezco.

—Y ¿qué te suele pasar en esas pesadillas?

—Pues de todo, tengo un horrible miedo y hasta me doy cuenta de que estoy soñando con lo que me obligo a despertarme.

—¿A qué sueles tener miedo?

—Pues de todo, a la muerte, a que me hagan daño...

—¿No hay algún común denominador emocional que se repita a lo largo de los guiones que sueñas?

—Bueno... en realidad sí, lo que vivo con dolor de una forma u otra es el miedo al abandono. Casi todos mis sueños por diferentes que sean acaban apuntando hacia el abandono, cosa que me machaca.

—¿Has vivido experiencias de abandono en situaciones pasadas de tu vida?

—Bueno nací a los seis meses de embarazo y estuve abandonada de mi madre en una incubadora, en realidad me han dicho que ella no me pudo tocar hasta que pasaron varios días después del parto...

—¿Y recuerdas alguna otra ocasión siendo más consciente en la que te hayas enfrentado al abandono?

—Pues lo normal... no sé...

Cintya es una muchacha alegre y jovial de 28 años que se ha montado una tienda de alimentación natural en la que su compañero practica acupuntura. Al parecer no es la primera vez que visita un psicoterapeuta ya que me indica que ha pasado por pastillas de su psiquiatra y por diagnósticos cognitivos de otras consultas de Psicología que la etiquetaban de enferma sin lograr neutralizar su mundo interior de miedo y ansiedad.

—En esta ocasión estoy decidida a llegar hasta el final, afirma. En realidad, si tras los últimos seis meses de levantarme todas las noches asustada y tensa, he aguantado sin tomar pastillas para tapar el síntoma como otras veces atrás, es porque estoy decidida a resolver mi problema de otra forma, comprendiendo y enfrentando la raíz del conflicto que parece que tengo.

—Me parece muy positiva tu motivación, sin embargo en este sentido no creo que convenga que te cierres totalmente o que adoptes posturas muy radicales. La indagación y resolución de tu conflicto puede también pasar por un tratamiento complementario que te ayude a serenar tu ansiedad y desde ese estado trabajar intensamente en los recursos que dispones en tu interior. Tengamos en cuenta que la ciencia es un regalo del progreso que debemos saber aprovechar sin excluir otros caminos. He conocido casos que gracias a las pastillas se han evitado perturbaciones muy dañinas y dolorosas.

—Sí, estoy de acuerdo, y esa ha sido hasta ahora mi forma de pensar, pero ahora yo siento que estoy en el camino de resolver lo que me pasa, no de taparlo y aplazarlo. Te parecerá una tontería pero hoy por la mañana, le he comentado a mi marido lo contenta que me encontraba, cosa que en el fondo de mí atribuía a la entrevista que tendría más tarde contigo. Sé que esta alegría sólo se basa en que tengo la intuición de que ahora voy a resolver aunque también reconozco que tengo expectativas reforzadas por la persona que me habló de ti y del gran trabajo personal que había hecho contigo.

Observo que Cintya por muchos detalles que expresa tanto en su relatos como en su propia personalidad, ha desarrollado capacidades psíquicas que en este caso me inspiran respeto y que a su vez tengo en cuenta en el contexto en el que comienzan a mostrarse aspectos sutiles de la consulta que acaba de empezar.

—Sientes confianza y eso además es bueno para la comunicación de esta sesión que tenemos por delante. Dime Cintya con lo intuitiva y sensible que tu eres ¿a qué atribuyes el miedo que afirmas padecer?

—Pues no lo sé. En realidad es una de las razones por las que he venido, me vengo mirando y trabajando tras visitar dos psicólogos y un psiquiatra desde hace cuatro años y sin embargo todavía no logro establecer un nexo entre mis pasadas experiencias y el miedo a la oscuridad y a la muerte, y... sobretodo al abandono que llevo puesto.

—Tal vez entonces puedas decirme desde cuando sientes más agudizado tu miedo. A partir de qué momento sientes que comienza a ser algo que debe seriamente resolverse.

—Desde siempre. No he logrado ver ninguna vivencia que haya producido un antes y un después por decirlo así.

Observo que vía cognitiva no voy a lograr una averiguación que haga consciente a Cintya de las causas de su dolor, y sin embargo siento que hay que resolver cuanto antes el síntoma de sus pesadillas que en algún nivel están indicando que su subconsciente quiere sacar algo que ella ha debido enterrar y que no se atreve a aflorar y en última instancia a aceptar.

Bueno, pues tal vez convenga que con tus ojos cerrados y manteniéndote relajada puedas soltar las defensas que mantienen a raya algún episodio de tu vida que por alguna razón tu inconsciente quiere ahora aflorar. Y sucede que al no poder hacerlo vía recuerdos y asociaciones naturales, lo hace a través de sueños que en el fondo no son más que drenajes emocionales de tus propios “sótanos” para renovarte y renacer.

—¿Quieres decir que mis sueños están señalando que algo en mí quiere salir a la superficie y no le dejo?

—Tal vez.

—¿Y por qué no le dejo salir y dormir tranquila?

—Porque tal vez en alguna situación anterior de tu vida, cuando enfrentaste alguna experiencia dolorosa, quizá no estabas preparada para aceptarla sin sentirte

excesivamente avergonzada o culpable. Y ello propició que para seguir adelante lo cerrases con siete llaves muy dentro de ti para que no te torturase.

—¿Y por qué ahora quiere salir?

—Porque tal vez en tu proceso de maduración estás ahora más preparada para crecer. Tal vez ahora en tu proceso evolutivo de ampliación de consciencia, tienes eso pendiente de resolver.

—¿Por qué resolver si ya no me acuerdo?

—Porque toda emoción exagerada que hemos tenido que enterrar para nuestra supervivencia emocional, nos trae flecos en nuestras emociones cotidianas que aunque no asociemos con el episodio en cuestión nos torna más frágiles, maniáticos, y más exagerados y susceptibles, algo que se manifiesta de forma clara cuando nuestras reacciones ante cosas sin aparente importancia nos impulsan por ejemplo hacia el miedo o simplemente hacia enfados desproporcionados. En este sentido tu propio proceso de maduración personal puede estar pasando por la revisión y la consiguiente superación de aspectos no resueltos para equilibrar tu personalidad y serenar tu mundo emocional.

—Suena bien. ¿Y qué puedo hacer si no soy consciente de los mismos?

—Vamos a bucear juntos. Quiero decir que te voy a acompañar a una exploración de tus mundos más profundos que en general no suelen ser vistos en la esfera del pensamiento habitual con todos los sentidos externos abiertos.

—Y si descubro algo doloroso, ¿puede asustarme? Yo es que soy muy miedosa. En realidad un profesional que hace meses visité me dijo que mis miedos eran un síntoma de psicosis, ¿me puedo volver loca?

—Tranquila Cintya, no des más importancia de la que tiene todo esto, tan solo se trata de que de una forma consciente y controlada viajemos a tus recuerdos, pero sin perder ni un instante el control y la consciencia de tus actos.

—Bueno, en ese caso... puede ser algo que hasta ahora no he intentando nunca. De acuerdo.

En pocos minutos Cintya siguiendo mis instrucciones, conecta con su respiración, cierra sus ojos y poco a poco va entrando en frecuencias mentales más lentas desde donde se abre a la “mente profunda” cuyo nivel de inteligencia y amor puede aportarle las respuestas a todas sus legítimas preguntas.

—Conecta con el trasfondo de tus sueños Cintya... ¿qué emoción se te repite?

—Me siento abandonada...

Cintya comienza a llorar... sus ojos siguen cerrados y observo que va entrando muy rápidamente en el espacio psíquico al que pretendo llegar.

—¿Quién te abandona?

Llora más, comienza a dar los primeros gritos de dolor, observo que es muy fuerte la experiencia emocional y la bolsa de dolor que hay dentro. Me propongo resistir, en realidad no dejo de pensar que lleva mucho tiempo queriendo sacar todos estos contenidos a través de las pesadillas que padece, y que por otra parte ha entrado muy rápidamente en la bolsa de dolor.

—¿Qué te sucede Cintya? Cuéntame.

—Me da mucha vergüenza... es que me da mucha vergüenza... dice en el mismo estado de profundidad con sus ojos cerrados y entre sollozos que entrecortan sus palabras.

Deduzco que Cintya ha debido ya ver la raíz de su dolor, y de alguna forma, el grado de vergüenza que siente es justo el grado de enterramiento en el que se aloja este episodio que tanto la perturba.

—Todo es comprensible, estás en un entorno seguro, yo soy tu cómplice y tu amigo. ¿qué sucede Cintya? No lo entierres de nuevo, ¡Suéltalo ya! ¿quién te ha abandonado?

—Me ha abandonado Jesús, dice asustada.

Rápidamente proceso esa información. El tal Jesús puede ser desde un tío suyo hasta un amigo de la infancia... sin embargo he sentido que se trataba de Jesucristo. Me arriesgo y sin perder tiempo, le digo.

—¿Jesucristo?

"Síiiiiiiiiiiiiiiiiiiii..." Cintya expresa un gran desgarro que llena toda la habitación. Se siente aterrada y estremecida de dolor. Deduzco rápidamente que si Jesús la ha abandonado será porque en su mente, ella se siente culpable de algo que ha debido ofender muy seriamente al Jesús que vive en su propia realidad. Siento que conviene situarla en el contexto de los hechos que la torturan.

—¿Cuántos años tienes Cintya?

—Quince.

—De acuerdo, y ¿por qué te ha abandonado Jesús? ¿qué ha sucedido?

Llanto cada vez más intenso... sus bolsas de dolor parece que la van a hacer estallar, tengo la tentación de abandonar y sacarla del estado de visión, sin embargo resisto, en realidad me siento como un ginecólogo de campaña ante un parto, ante el parto de un nuevo yo de Cintya, un yo más seguro, más sereno y más libre que quiere nacer a la vida de una muchacha inocente. Intuyo que Cintya tiene ahora la oportunidad de resolver un miedo que la viene persiguiendo y limitando, y debe seguir adelante aunque duela, en realidad intuyo que Cintya va a nacer a un nuevo nivel de consciencia en el que integrará su sombra.

—¿Qué pasa Cintya?

—Un hombre que se parece Jesucristo, vive en mi casa... mis padres lo han acogido por caridad y vive con nosotros... Cintya emite gemidos desgarradores... observo que está enfrentando una terrible culpabilidad.

—¿Y qué pasa con este hombre Cintya?

—Que en el sofá de mi casa cuando mis padres se van a la cama me obliga... y me toca... ¡qué horror! Dice asustada y con gestos de aversión...

—¿Te sientes obligada?

—Síiiiiiiiii, porque mi padres consideran a este hombre como al mismo Jesucristo... y me obliga a quitarme la ropa en el cuarto de baño para enseñarle y tocarme... ¡Qué asco!

—Te sientes obligada y no puedes hacer nada ¿verdad?

—Estoy atrapada, me siento sucia, y Jesús me ha abandonado, siento un gran terror... llora.

Deduzco que sus padres son partícipes primarios de creencias evangélicas de corte mítico, supongo que han inculcado en Cintya un fuerte sentido de la protección amparándose en la figura de Jesucristo. Sin embargo tal protección pide algo a cambio, algo que en la iglesia clásica ha sido centrado en la pureza sexual. Cintya ha sido abandonada por Jesús porque ha sido obligada a "pecar". Y de pronto se enfrenta a una terrible pérdida del gran poder de Aquél que la protegía de noche y de día. Cintya se ve sucia y culpable y desgraciadamente no puede compartir con nadie la vergüenza y la culpa infinitas que padece. Las piezas me van encajando y comprendo su enorme miedo a la muerte, un miedo basado en el castigo judeocristiano de un más allá de fuego eterno y de alejamiento de Dios. Ahora entiendo el sentimiento irracional de abandono que una y otra vez aflora en los sueños, un abandono no sólo de la figura protectora, sino de su madre o de su padre a los que su vergüenza aparta sin poder compartir y ser consolada. Cintya llora desgarrada y su soledad me produce una enorme compasión.

—Bien... ya has conseguido sacar lo que tanto te ha torturado. Da las gracias a tu Ser Profundo que con tanta rapidez te ha ayudado a vomitar toda la experiencia que ahora has iluminado que anteriormente pertenecía al mundo de las sombras.

El rostro de Cintya comienza a relajarse al oír algo positivo en medio de tanto dolor y autoreproche.

"Y ahora, vas a finalizar este ejercicio, para lo cual voy a contar hasta diez, cuando llegues al numero diez te sentirás..." observo que Cintya sale del ejercicio, abre sus ojos y lo primero que hace afortunadamente es mirarme y sonreír.

—Enhorabuena Cintya, has hecho un buen trabajo, te felicito.

—Uuuffff. Qué experiencia, estoy alucinada, ya casi ni me acordaba de todo aquello.

—¿Tus padres creían que aquel hombre era realmente Jesús?

—Sí, tenían comido el coco, en realidad era un tipejo que vendía estampas. Mi madre que es como es, creyó que estaba ganándose el cielo cuando acogió al vagabundo que tenía pelo largo y ojos claros. Y ¡Menudo desgraciado!

—Te viste obligada y a esa edad no sabías como defenderte de la vergüenza y la culpa.

—En realidad todavía me cuesta más de lo que pensaba el desenterrar todo esto pues he pasado mucho tiempo empujando fuerte para enterrarlo y poder seguir viviendo, y ahora siento como si mi esfuerzo hubiera sido mal enfocado.

—¿No has hablado de ello?

—Siempre recuerdo la misma imagen cuando intenté hablar de ello. Recuerdo que estoy en el salón de mi casa hablando con mamá de cómo me sentía una vez que ese hombre se fue de casa. Pensé realmente que me iba a entender, pero hizo lo que siempre hace, quitar importancia a las cosas, o por lo menos, intentar hacerte creer que lo que sientes es pasajero y que ya está. Nunca se para a pensar y mucho menos intentar desmembrar o atenuar el temor de una emoción, que a su juicio carece de importancia, pero que a mí en ese momento arrebató mi vida.

—Te comprendo

—Sentí una rabia incontrolable hacia mi madre, y aunque en este momento me parece horrible decirlo, creo que la odié, con todas mis fuerzas. La hice culpable de la asquerosa educación recibida, e interiormente la culpé de haberme inculcado el temor a la gente, a la idea de decir “si” a todo y a una sumisión impuesta, como si esto fuera sinónimo de hacer bien las cosas, y de ser una buena hija. Me inculcó, tanto ella como el colegio religioso a donde iba, que no había nada más allá de Dios que miraba y velaba por mí. Me inculcaron el obedecer, el no llevar la contraria, el no protestar, el sonreír a todo el mundo como la base de mi educación.

—Así era entonces, lo hacían de manera errónea pero con la mejor intención.

—Cuando aquel hombre entró en casa, asentí a todo, y pensé que la caridad era lo primero. Su apariencia de vagabundo nos ablandó a todos… Hacer algo contrario a esto me parecía una obra incorrecta, mala o poco generosa. Acepté sin más las condiciones. Cuando intenté explicarle a mi madre el porqué había pasado todo eso en casa, no quiso hablar, quiso marcharse y no dio importancia a la idea de que yo pensaba que todo estaba perdido para mí . Me sentí humillada, insultada, infravalorada, idiota, manipulada y sobre todo anulada como persona. Me sentí tan sola que aún hoy cuando recuerdo ese tumulto de sentimientos tengo que llorar. Quizá lo más representativo para mí en ese momento es mi sentimiento de odio hacia ella y la rabia inexpresada por no herirla.

—Te comprendo.

—Me siento culpable de este sentimiento hacia la mujer que me dio la vida, pero no puedo evitar sentirlo, y huyo siempre que puedo de esta conversación con los demás porque me da mucha ansiedad. Me siento culpable de no haberme puesto en mi sitio, y también avergonzada ante la idea de cómo pudieron engañarme así. Es curioso pero ahora puedo verlo tan claro que me siento liberada.

—Me alegro.

—Me he sentido tan sola en mi propia casa….tan poco entendida, tan abandonada a mi suerte…..mientras una voz interior me repetía que toda la culpa era del fanatismo de mi madre. Ella ha sido tan irónica conmigo cuando yo lo único que quería era aclarar algún mal entendido… tan huidiza de problemas propios, tan de taparlo todo… que podía pasarme dos o tres horas llorando y gritando de rabia en mi cama sin que ella entrara a consolarme, que por no golpearla a ella… me golpeaba yo contra las paredes o el armario de mi habitación mientras ellos me miraban como si me faltara un tornillo.

—Entiendo.

—Hace poco me di cuenta de que desde entonces no he vuelto a contradecirla en nada…y he sido sumisa frente a todo lo que me pedía, que he dejado de ser yo misma. Tengo miedo a sentir lo mismo que entonces. A veces hasta me molesta verla. Me siento muy mal por sentir así.

—Y ya en el marco de la experiencia sexual vivida con este hombre ¿sientes que te dejó alguna huella para tus futuras experiencias?

—Sí, eso ha sido muy fuerte, en realidad tuve un novio con el que se reprodujo la situación ya que él me obligaba a desnudarme en el coche y ha hacerle felaciones que yo odiaba. Era como si mi sexualidad desde entonces estuviese expresada en el marco de la obligación, la culpa y la aversión.

—Y ¿ahora con tu compañero?

—Bueno he conseguido ya grandes avances, ya puedo estar desnuda frente a él sin sentirme amenazada, e incluso ya puede acariciarme ahí sin que me duela o no pueda soportarlo.

—¿Te masturbas?

—Sí, ya lo he conseguido, y él también me lo hace y ya me gusta, lo que todavía no aguanto bien es la penetración ya que me siento muy dolorida cuando lo hacemos. Él es muy bueno, todo el mundo me dice que me ha caído la lotería...

—Todo en la vida está compensado de una forma u otra, en realidad la experiencia dolorosa que has vivido, en algún nivel te ha servido para buscar a través de diversas terapias el crecimiento del que actualmente eres una experta. Te digo todo esto porque además de haber captado tus capacidades percibo la comprensión sutil de la realidad que manejas, una visión que supongo expresas en la medicina natural que ejerces con tus pacientes, se expresa en los libros que has leído y que a su vez recomiendas con fina intuición. He deducido asimismo por los libros que lees y por las prácticas que realizas que te has preparado para “acompañar” a otros seres que se encuentran en parecido infortunio. Tal vez la misión con la que has aparecido en este mundo sea la de ayudar a los demás y para ello has tenido que aprender viviendo en carne propia el dolor y la culpa que sin duda percibirás en los que la padezcan y podrás asimismo ayudarlos.

—Es una forma muy positiva de verlo, en realidad, es la que yo siento en lo más hondo de mí, me sorprende que ahora la digas así de claramente.

De cualquier forma estoy sometida a una gran ansiedad crónica que espero con esta toma de conciencia ir aminorando.

—La toma de conciencia no es más que un material inicial que vas a tener que trabajar en tu diario, visionando de forma progresiva todo el puzzle de tus síntomas y la aceptación consiguiente de tu singularidad. Somos únicos e irrepetibles en el universo, no te compares a la baja y si ahora mientras van saliendo las bolsas emocionales que conforman tu sombra, te hace falta tomar algún ansiolítico como el Lexatin 1,5, tómalo, acepta la pastilla que te ayuda a torear todo lo que en este ciclo extraordinario aflora.

—Tienes razón, me he ido a los extremos y todo en su medida puede ayudarnos, lo haré.

—Envíame un mail mañana y dime como has dormido.

A la mañana siguiente, abrí mi correo y vi como entraba un e: mail de Cintya.

“Hola profesor. He dormido muy bien y no me he despertado en la noche. Lo mejor es que no he tenido pesadillas. Me he dado cuenta de que cuando expreso lo que me pasa y logro desde un modo racional entender lo que me ocurre, mis síntomas físicos se atenúan mucho o incluso desaparecen (piernas temblorosas). Escribo esto porque creo que me ayudará en otros momentos a entender mi proceso de acción y a salir un poco de la dinámica mental en la que me hallo actualmente.

También me sorprende el descubrir otros puntos interesantes y objetivos de ver la realidad más allá de las vivencias religiosas, espirituales o esotéricas (no se bien como calificarlo). El encontrar a alguien que me ayude a tocar tierra, y a ver las cosas de una manera realista y objetiva creo que va a ser muy beneficioso para mí. Tengo la sensación de que conozco solo una cara de la moneda y que aún me queda por descubrir la otra.

De la consulta me he llevado dos reflexiones importantes: la de conectar con mi dolor, y la de que no existe algo más allá que yo misma (mi mente, mis pensamientos, mis proyecciones, mis miedos, mis somatizaciones….), no existen más procesos que los míos propios. Me gustaría profundizar en esto en otras ocasiones, me parece la clave de todo.

Me sonrío a mi misma, porque parece tan sencillo de ver y yo no he podido verlo hasta ahora. Tampoco voy a preocuparme por esto, este es el momento de darse cuenta y nada más.

Estoy contenta conmigo misma por los pasos que estoy dando hacia el conocimiento de mí misma, y siento que estoy haciendo lo correcto”.

El secreto y la vergüenza me matan

Ayer mientras charlaba con mi amigo Adolfo en el bar del que es cliente habitual, me dijo de pronto que el “Buenos días” que le había deparado Matías el joven camarero

que sirve tras la barra no era el habitual, mi amigo Adolfo comentó que notaba a Matías extrañamente esquivo y parecía preocupado. Tras acabar nuestro café y en cuanto hubo ocasión Adolfo interrogó al citado camarero preguntándole si le pasaba algo, a lo que éste entre titubeos y miradas furtivas vino a decir que estaba muy agobiado. Añadió que se estaba enfrentando a una tremenda negatividad y que últimamente sus problemas lo tenían obsesionado. Como mi amigo Adolfo conocía sobradamente mis actividades de cirujano emocional de las crisis no tardó en sugerir a Matías que cuando saliese del trabajo se pasase por la consulta de su amigo, dijo mirándome y presentándome, que sin duda le resultaría de gran ayuda. Dado que Adolfo tiene criterio y me merece toda la confianza decidí hacer un hueco para recibir a este joven ya que según Adolfo nunca atrás lo había visto tan borrascoso.

Cuando llegó a verme ya dadas las nueve de la noche, se mostraba igualmente agitado, diciendo entre pausas: "Tantos años con eso a cuestas ... qué vergüenza ... desde luego en mi vida, ya nada tengo claro ... me pesa demasiado ... estoy obsesionado ... no sé qué hacer ..." decía apesadumbrado.

—Observo que tienes algo dentro que quieres decir Matías y que por alguna razón te resistes", le dije.

—Tengo 26 años y llevo 22 años de mi vida callando y arrastrando algo que ya me pesa demasiado y que además me negativiza de forma total. Hace 4 años fui a un psicólogo y tras rellenar varios test y no hablar casi nada, no volví más"

Ante un silencio expectante que solicitaba mi intervención le dije:

—Es mucho tiempo, desde luego, desde los cuatro años, ¿qué puede vivir un crío que tan sólo es una criatura emocional sin desarrollo todavía para reflexionar y sopesar? Venga Matías, cuéntame. Este es un espacio de seguridad absoluta y de privacidad total. Todos los días pasan cosas que a veces en nuestra mente son vividas como terribles por lo que las sepultamos horrorizados y culpabilizados en los sótanos del alma... pero cuando tenemos ocasión de revisarlas a la luz de una mayor objetividad comprobamos que eran nuestras delicadas gafas las que magnificaron los hechos. Tu sabes que cuando somos tan niños y no tenemos otra alternativa que tapar para no sufrir, lo que sigue enterrado al cabo del tiempo sin poder salir acaba aflorando en exageraciones y sentimientos perturbadores. Es como si una fuerza sanadora tratase de abrirse paso para que el episodio doloroso sea reordenado y entendido por el ser humano más preparado y maduro. Por lo que deduzco, tal vez ha llegado el momento de enfrentar esos fantasmas que han sido creados en la oscuridad y que una vez afuera no vas a tardar en verlos mucho menos amenazantes.

—Pues sí, ya no puedo más José María se lo voy a decir; nunca antes, salvo algo que le luego le explicaré, he llegado a contarlo...

—Claro... poco a poco, cuéntame lo que hay, sin más.

—Soy colombiano, llevo tan sólo 4 años en España, mi madre me tuvo a mí sin yo poder conocer a mi padre. En realidad quien hacía de padre era mi abuelo, un carpintero al que adoraba. A mí me gustaba bajar a su taller y jugar con las maderas y de paso ver a las personas que trabajaban para mi abuelo que eran cuatro. Pues bien,

con uno de ellos que se llamaba Gabriel tuve una experiencia muy fea que nadie lo sabe... nunca lo he contado... se trata de un episodio que vengo arrastrando desde entonces y que reconozco que ya no puedo más porque me taladra el estómago. No he tenido padre ni nadie que me inspirase la suficiente confianza y no he sabido a quién soltarlo...

—Te comprendo. Puede ser importante lo que te pasa, sin embargo es también importante que lo descargues y te liberes de la presión que tu secreto ejerce en ti. Ahora yo te escucho con mente abierta, estoy dispuesto a comprenderte, estás seguro aquí, no te preocupes que puedes confiar en mí, desde luego que de aquí no sale, ¿qué pasó? Cuéntame.

—Bueno pues que el tal Gabriel ... un día que estaba mi abuelo fuera de la carpintería, me dijo que fuese a un rincón para darme algo, y allí ... bueno ... allí ... él se bajó los pantalones... y se empezó a tocar, luego me dijo que me los bajase yo ... y me tocó ... y después me pidió cosas horribles ... me pidió que le tocara ahí y estuvo un rato haciéndome cosas, yo no sabía nada, estaba muerto de miedo ... me hace mucho daño decir esto... (llora), nunca se lo he dicho a nadie, me parece muy fuerte y es todo muy sucio.

—Te comprendo Matías, ¿hubo más episodios posteriores con el tal Gabriel?

—No, no, yo a partir de aquel momento ya no volví a jugar solo en la carpintería, le tenía mucho miedo y no se lo podía decir a nadie”. (llora)

—Llora tranquilo Matías, ya está saliendo lo que tantas veces te ha hecho sufrir y que sin embargo, ahora estás ya liberando... entonces ¿me decías que te sentías atemorizado y culpable?

—¡Claro! Porque él me amenazó con que no dijese nada a nadie de todo eso, y yo desde entonces me lo callé como un muerto, actualmente, me siento sucio, no sé si son las mujeres o los hombres los que van a ser objeto de mi sexualidad porque estoy confuso, tengo 26 años y solamente tuve relaciones fugaces con una chica hace ya años cuando fui de nuevo a Colombia. Ahora alguna vez me masturbo y me siento muy mal, me siento muy culpable, todavía no se lo he podido contar a mi pobre madre porque sé que no lo entendería y se preocuparía.... hace 5 años tan sólo se lo medio conté a un hombre que parecía tener intención de ayudarme y que en alguna medida parecía mi padre pero me llevé un chasco que todavía cerró más mi ser si cabe ... sucedió que a través de cosas un poco tontas como “pruébate esa camisa” algo que él me había regalado, “oye qué bonito pecho tienes- cuando me la estaba probando” ... acabó pidiéndome tener relaciones sexuales, y sentí que otra vez me ocurría aquello que tanto me estaba costando sepultar ... a partir de este acontecimiento me he torturado preguntándome si fui yo quien provocó aquella situación o qué fue lo que atrajo a un tío así. Hoy por hoy, arrastro este dolor y esa especie de confusión con el sexo o la intimidad emocional, vivo muy retraído, no tengo amigos y estoy muy inseguro con el mundo. En realidad he pensado muchas veces en suicidarme pero le daría un disgusto muy grande a mi madre... .

Comprendía muy bien lo que le sucedía a Matías, y en cierto modo sentí que ahora tocaba devolverle su esfuerzo con una ráfaga de sensatez y confianza así que le dije:

—Has hecho una bola de nieve muy grande de una pequeña bolita que a base de engordar con el secreto y la culpa la has dimensionado hasta niveles perturbadores. En realidad lo que te ha sucedido le pasa a un porcentaje de personas desgraciadamente muy alto, y lo superan cuando lo enfrentan tal y como ahora tú lo estás enfrentando. No tienes de qué avergonzarte, Gabriel era un pobre ignorante que no sabía de las consecuencias de su impulso.

—Sí, reconozco que esto que me pasó me ha perseguido toda la vida, ya ni sé como habría sido mi vida, sin esta carga que me oprime, ¿qué puedo hacer Doria?, ¿qué me aconsejas?

—¿Tú que crees Matías?

—No me lo quiere decir y supongo que usted quiere que sea yo quien me conteste. Bueno, está bien, por de pronto ya el hecho de contárselo a usted creo que es el primer paso para un cambio. Pero siento que falta algo que todavía no ha salido y que quiero que salga, pero no sé....

—Bien, si sientes que todavía puedes rascar los fondos un poco más, vamos a realizar una relajación y mediante mis palabras voy a acompañarte a esa edad y ese lugar para que puedas ver lo que sepultaste y así recolocar tus memorias dolorosas en una posición de tu mente muy diferente a la que te viste obligado a archivar cuando tenías cuatro años.

—¿Y eso es hipnosis?, ¿perderé la conciencia?

—No perderás la conciencia, lo que simplemente sucederá es que al estar en calma vas a clarificar tu visión de forma tal que vas a poder reconstruir los acontecimientos que tapaste con mayor facilidad. De hecho cuando te haga alguna pregunta acerca de lo que va viendo tu mente, puedes verbalizarla en tiempo presente, no en tiempo pasado, es decir, “ahora entro, llego, tomo una madera con mis manos, le doy un beso a mi abuelo”... ¿te parece?.

—Bueno, confío en usted.

—De acuerdo, pues vamos a comenzar por respirar conscientemente, puedes entornar tus ojos mientras entras en contacto con tu respiración. Inhala y exhala, siente como a medida que respiras tus tensiones se van disolviendo como se disuelve la sal en el agua... inhalas y exhalas ... tu cuerpo se relaja y te sientes cada vez más en paz ... te sientes inmerso en una atmósfera de confianza y seguridad ... ahora que estás relajado y que tu mente está en total serenidad, vas a conectar con tu mente profunda, tu mente profunda sabe todo lo que has vivido, conoce perfectamente tu pasado y además tu mente profunda quiere ayudarte... quiere ayudarte porque tu ahora quieres resolver el peso que durante tantos años vienes arrastrando... para ello voy a contar del 10 al 0 y conforme vayas descendiendo sentirás que se va incrementando una agradable claridad intuitiva en la que se desenvuelve tu mente más honda. Imagina como desciendes nivel a nivel mientras los números a su vez también descienden... 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1, ceroooooo OBSERVA ... ¿Cuántos años tienes Matías?

—Cuatro...

—¿Y dónde estás?

—En la carpintería con mi abuelo.

Matías va recorriendo paso a paso, todo lo sucedido en aquella experiencia, y aunque a veces observo que se resiste... sin embargo no tarda en aflojar la tensión para acto seguido continuar aflorando detalles enterrados de su dolorosa experiencia. Observo que existen muchos otros matices que por el contrario son ahora descubiertos al incorporar la visión de su película y sentir otras emociones derivadas que le hacen revivir plenamente el episodio. A veces, cuando se agita de forma exagerada, le recuerdo que proceda a respirar profundamente, una acción que equilibra su naturaleza psíquica y le permite continuar con el ejercicio.

Tras sacar todos los detalles, unos más difíciles de verbalizar que otros, siento que Matías ha arrancado con raíces incluidas todo un ramillete de malas hierbas que entorpecían el desarrollo armónico de su jardín. Sus episodios oscuros y fantasmales han sido primeramente "vistos" y seguidamente verbalizados, con lo que sus sentimientos han sido pasados a palabra, sin duda una acción que le dotará de mayor control sobre el área verbalizada. Por otra parte, para digerir su "trauma" ha seguido mis instrucciones procediendo a respirarse las partes del guión que más le perturbaban. Observo que Matías en consecuencia ha podido recolocar su fantasma en el lugar que corresponde a un adulto que racionaliza y acepta lo sucedido como algo que ya pasó.

Al finalizar el rastreo y todavía con los ojos cerrados le induzco sutilmente a visualizarse sonriente, feliz, seguro de sí mismo, sexualmente gozoso y capaz de disfrutar no sólo de una futura pareja en todos los planos sino también del mundo, de los amigos, de su prosperidad y comunicación plena de sentido y humor. Por fin veo en su rostro una expresión de paz profunda, una luz y una serenidad que reflejan paz y plenitud. En realidad, Matías ha hecho un esfuerzo, pero a cambio se ha visto recompensado al soltar una larga cadena que venía arrastrando sin saber cómo resolver.

Una vez con los ojos bien abiertos, le indico que conforme avance en sus relaciones y se sienta más seguro no dude en compartir su experiencia cuando venga a cuento, eso poco a poco le quitará importancia. Le pido que compruebe que ya no le hace tanto daño recordarla y que incluso la comunica con la actitud de aquel que ya no se siente alterado por la vieja culpa y el temor. Añado que cuando eso suceda indicará que ya ha resuelto su pasado.

Le propongo entonces que es tiempo de reinvertarse, de recrear su ego, para lo cual le proveo de una metodología para que en los próximos cuarenta días, escriba en su diario los progresos realizados durante el día, así como también que proceda a reflejar en el mismo, la llegada a su vida de acontecimientos con pinta de "no casual" que sin él hacer conscientemente nada para que sucedan, le han aportado reorientaciones mágicas y señales de apertura que parecen venir del mismo Universo. Un Universo que, le indico, está ya conspirando para que se realice y sea feliz con las alegrías y tristezas del camino del vivir.

Aquella noche cuando Matías se despidió era ya muy tarde. Tras su partida, sentí que su dolor de parto había abierto una puerta en su vida que ya no tendría vuelta atrás.

Hoy, cuando repaso este testimonio, han pasado cuatro meses y sé que Matías tiene novia, es argentina. El pasado día volví de nuevo a aquel café en el que nos habíamos conocido y me invitó muy sonriente contándome los detalles. Su vida se ha abierto y el impulso de vivir y prosperar lo inunda. Afirma que su chica es como un "angelito" y siente una ternura infinita por ella. Ambos se ven a diario y Matías ha despejado ya sus dudas.

Reconozco que ha trabajado muy duro en su diario durante la cuarentena tras la apertura del tapón que lo oprimía. Hoy tras hablar con este hombre renacido, constato una vez más la idea que escribo a menudo en el salvapantallas de mi ordenador, una idea cuyas tres palabras oscilan llamando mi atención con el fin de que me la crea entera. Se trata de una idea cuyas tres palabras son:

todo es posible.

Me han hecho magia negra

Eran ya las cuatro de la madrugada cuando el coche de Radio Nacional me dejaba en casa. Me encontraba satisfecho ya que el programa había salido muy fluido y una vez más constataba que la calidad de la entrevista y del entrevistado depende a su vez de la calidad del entrevistador. En esta ocasión era Manolo H. H. el que había derrochado humanidad y acierto al preguntar y preguntar justamente aquello que daría pie a tantas experiencias que uno tiene dentro y que casi nunca tiene ocasión de aflorar y compartir.

La noche había sido particularmente grata ya que entre otras cosas había hecho grandes migas con el perro lazarillo de un ciego por el que sentí amor a primera vista. Por otra parte había sido una noche en la que había experimentado esa sensación especial de comunión con los oyentes que por lo que pudimos comprobar había terminado por colapsar las líneas telefónicas del programa. En realidad, el propósito inicial del entrevistador no era otro que habar del viaje a Nepal que suelo organizar cada fin de año. Al parecer cayó en sus manos un programa del itinerario y se sintió conmovido por los matices del viaje, por lo que me invitó a divagar sobre ese Oriente que tan importante ha resultado en el camino hacia lo profundo de mi vida.

A las cuatro y veinte de la madrugada sonó el teléfono que tengo para uso exclusivo de mi consulta, dudé si descolgar o no, pero finalmente pensé que ya que estaba despierto no casualmente, merecía la pena dar respuesta a quien estuviese buscándome.

—Por favor... perdón por la hora de mi llamada, estaba dispuesta a dejarle un mensaje. Soy Begoña, le llamo desde Santander, mi padre le ha oído por la radio y me ha avisado diciéndome que usted podría realmente ayudarme, ¿puedo hablar?

—Si Begoña, acabo de llegar de la radio y como ves estoy despierto, cuéntame ¿qué te sucede?

—Bueno, ¿cómo explicarle? Iré al grano. Me han hecho magia negra y aunque parece increíble y en realidad nadie me cree, yo sé que lo que afirmo es totalmente cierto, tengo razones sobradas para saber que es así. Además tengo que decirle que estoy diagnosticada como esquizofrénica, he tenido dos brotes psicóticos y he sido ingresada en dos ocasiones, estoy medicada por mi actual psiquiatra que me repite una y otra vez que eso de la magia negra está tan sólo en las creencias de mi mente y que le doy poder y existencia a la misma si creo en ella. Y no sé si tiene razón o no, posiblemente la tenga, pero mi experiencia personal es otra. Nadie me cree José María y mi padre por lo que ha deducido de sus palabras en la radio, me ha dado esperanzas de que usted podría saber lo que me pasa y además me podría enseñar a protegerme.

—Entiendo Begoña. Ya veo...

—Si usted no puede o no quiere atenderme lo comprenderé, honradamente, yo ya no sé qué hacer, busco a un chamán o a un indio o bien a alguien que tenga poder porque estoy muy desprotegida desde lo que me sucedió.

Aquella chica de 25 años estaba muy desesperada porque nadie la comprendía, su tono de voz clamaba ayuda desde su profunda soledad, así que rápidamente tomé mi agenda y busqué la forma de hacerle un espacio para la semana siguiente. Acordamos la cita mientras sentía que ya se me ocurriría como ayudar a esta muchacha que abatida por la

soledad y la incomprensión pensaba que por fin había dado con alguien en el mundo que podría tener "el poder" suficiente como para liberarla.

Al parecer, el hecho de que por la radio hubiese relatado algunas de mis experiencias iniciáticas con los indios Huicholes en las montañas mexicanas, había hecho pensar al padre de Begoña que mis conocimientos como psicoterapeuta no se ceñirían a la psicología freudiana y cognitiva de las Universidades españolas, al fin y al cabo antes de que naciese Freud había también gente con el poder de ayudar al alma perdida a encontrar su camino de vuelta, un camino que entre otras cosas le devolvería las bases de la realidad más consensuada en el seno de este planeta.

Apunté su nombre y dormí placidamente. Pasados unos pocos días llamó alguien que se presentó como la madre de Begoña, me dijo que había entrado en mi página web y se había tranquilizado ya que la versión dada por su hija acerca de un "señor en Madrid que podría ayudarla del hechizo de la magia" le había inquietado. Añadió que tras captar la filosofía básica del modelo de pensamiento que se desprendía de mi página Web, me confirmaba que acudiría con su hija a mi cita. Tan sólo se sentía intrigada por saber si le iba a decir a la niña que existía la magia o que no, ya que si le decía que no, su hija seguiría frustrada y sola, y por otra parte también entendía que si le decía que sí, parecía confirmar un mundo psíquico de fantasmas y tercermundismo cultural que la enredarían más de lo que estaba.

Capté rápidamente su inquietud y le respondí que de entrada no le diría a su hija que "sus problemas tan solo eran imaginaciones suyas", le di a entender a aquella atribulada madre que llegado el momento y en función de mi *feeling* adoptaría la posición más conveniente para la reconducción de su hija. Le pregunté si había visto la película de "Una mente maravillosa" y me dijo que sí, aspecto que me permitió comentar que posiblemente su hija tendría que aprender a vivir dentro de esa mente psicótica que de momento le había tocado en el reparto. Su hija tendría que reconducir su visión de la realidad y aprender a vivir con lo que hay.

Sentí complicidad con la madre, era una empresaria franca y amorosa que quería ayudar a su única hija a la que adoraba, y para ello estaba dispuesta a hacer lo que fuese. Recuerdo que me decía:

—Begoña es una niña estupenda, buena e inteligente, pero de pronto se torció y la pobre desde hace dos años vive una vida mermada y solitaria. Iremos a su consulta con su padrino que vive en Madrid y que nos acompañará en este primer encuentro.

Los días fueron pasando y aunque estaba muy ocupado con los casos y con algunas conferencias que me había comprometido, la voz de Begoña rondaba en mis niveles más profundos. Sabía que me estaba pensando llena de expectativas y que toda clase de posibilidades fluían por nuestros mundos mentales. No era casual que llegase a mi vida alguien así, observé que sentía deseos de ayudarla, pero debía estar atento... no tenía nada programado respecto a la posición que adoptaría, sin embargo intuía que la solución más certera aparecería de un momento a otro cargada de simbolismo y certeza.

Mi intuición no tardó en manifestarse. Sucedió que en la víspera de su llegada, fui a visitar la casa de una amiga cuya hija de 3 años pululaba de aquí para allá mientras charlábamos de mil cosas. De pronto la niña se acercó a mí de manera directa y

tendiéndome la mano casi ceremoniosamente abrió su puño y me entregó algo que traía. Cuando vislumbré lo que me ofrecía sentí un chispazo de atención inusitada, aquello era una cruz de bronce algo asimétrica pero con una tosquedad de tal calibre que aquel objeto tenía toda la pinta de un amuleto mágico.

¿De dónde se lo habría sacado? No hice averiguaciones, tenía el aspecto de una efigie de alguna antigua civilización y cuando lo tomé en mis manos comprobé que pesaba lo suyo. Lo extraño es que una niña de tres años tuviese en sus manos algo así y sobre todo decidiese entregarlo a alguien que prácticamente no conocía. Por otra parte, el hecho de que además ese alguien fuese yo que por mi posición en el sofá obligaba a la niña a sortear a varias personas hasta llegar a mí, lo hacía todo más peculiar. Cuando se lo enseñé a la madre, no me la reclamó por lo que vi claramente que era para mí.

Súbitamente las piezas comenzaron a encajar y lo múltiple devino Uno. Aquella noche mientras regresaba por la carretera a Madrid mi mente daba forma a un plan para Begoña que el Universo a través de una inocente me había brindado para ayudarla.

Llegó el día y la hora en cuestión y con puntualidad total sonó el timbre, abrí la puerta di un beso a Begoña e hice pasar a mi despacho a los tres recién llegados. Confirmé que Begoña era una chica noble y despierta que se situó en su eficiente papel de darme la información que yo iba solicitándole de forma concisa y paulatina.

Comencé rompiendo el fuego con una conversación con pinta de casual.

—Dime Begoña, ¿tienes más hermanos?

—No, soy hija única.

—Y ¿cuántos años tienes?

—25

—¿Haces algo de deporte?

—Últimamente no, pero me gusta ir a la playa y pasear.

—Te gusta la naturaleza ¿verdad?

—Me encanta

—¿Te gustan los animales?

—Lo que más

—¿Cuál es el que más te gusta?

—Los perros me encantan.

—Los perros... ¿por qué?

—Porque son muy fieles

—Tienes razón, son tan amorosos y entregados... a mí también me resultan entrañables.

—¿Vas a la playa con tu perro?

—Sí.

—¿Le tiras lejos alguna cosa para que corra?

—Sí, tiene una pelota para él.

—¿Y suele traerte la pelota?

—Sí, muy contento, es inagotable...

—A ver que me lo imagine, ¿de qué raza es?

—Bueno es de perrera, lo cogimos de cachorro y es una mezcla rara.

—A veces son los que salen más listos y enrollados, le dije sintiendo una progresiva familiaridad.

—¿Lees algún libro en estos tiempos?

—Pues sí, leo brujería y novelas.

—¿Qué lees de brujería?

-Leo a Castaneda ... ahora no me acuerdo como se titula.

—¿Se trata de “Las enseñanzas de Don Juan”?

—Sí, así es, me dijo asombrada, veo que lo conoce.

—Sí, lo conozco bien, de todas formas yo no diría que la obra de Carlos Castaneda pertenece al género de lo que entendemos usualmente por “brujería”, pero ya hablaremos de ello más adelante. ¿Tomas alguna medicación?

—Sí, tomo Idalprén y Serosat. ¿Tengo que dejarlas?

—No, ahora debes seguir las indicaciones de tu psiquiatra que de alguna forma cuidará de la base química de tu cerebro. Yo voy a formarte en el conocimiento de tu mente para que te puedas sentir protegida y asimismo guiar tu crecimiento interior, un crecimiento que como sabes, será la base futura de tu bienestar.

—De acuerdo, añadió.

—Bien, ¿y que pasó?, ¿cuéntame eso que te sucedió?

—En realidad todo comenzó hace dos años, cuando salía con aquella chica que había sido amiga mía cuando éramos niñas. Hacía 10 años que no nos veíamos y nos volvimos a encontrar, el caso es que mi amiga vivía en un ambiente muy ... ¿cómo decir?, muy malo, creo que era de prostitución y así.

—¿Por qué lo dices...?

—Lo digo porque los bares que frecuentaba, la ropa que se ponía y su manera de tratar y hablar de los hombres la delataban.

—¿Y qué pasó?

—Pues que un día estando en uno de aquellos bares, un chico negro, creo que era de Senegal, que se había acercado a nuestra mesa, de pronto y sin venir a cuento, me cogió de las manos, las juntó y me puso una pulsera mientras decía palabras que no entendía. En ese preciso instante sentí que llovía mucho, en realidad sentí que cayó una tromba de agua en Santander como nunca atrás había visto, una tromba que me sobrecogió... aquella noche no pude dormir, oía voces y sentía presencias que jamás había vivido. En ese estado estuve sin dormir durante 11 días hasta que finalmente fui ingresada en un hospital psiquiátrico en el que se me diagnosticó esquizofrenia.

—¿Y qué piensas de ello?

—Que puede que tengan razón los psiquiatras que me han tratado, pero yo sé que aquel hombre me hizo algo que todavía no he conseguido quitarme de encima.

Mientras hablaba observaba a Begoña echar ojeadas a su madre y a su tío que con gran cariño y respeto presenciaban la escena sin interrumpir ni matizar nada de su versión. Me sentí reconfortado al comprobar que serían buenos testigos del rito de psicomagia que allí iba a tener lugar. De cuando en cuando, cruzaba una mirada silenciosa con su madre que sin pestañear me hacía sentir su complicidad y aprobación instintiva de madre para no interferir en el proceso terapéutico que había diseñado para su hija.

Begoña acabó su relato y no pude menos que sentir una gran compasión por aquella joven que con toda la inocencia y buena fe carecía de recursos para salir del laberinto de miedo y vulnerabilidad en el que había caído.

—Sé lo que te pasa Begoña, le dije con firmeza, y tras escucharte con atención propongo que recorramos el camino de salud y lucidez que tenemos por delante en dos grandes fases que ahora voy a explicarte. La primera se basará en activar un gran poder de luz que te proteja y libere definitivamente de lo que hasta ahora te amenaza. Y la segunda que vendrá a continuación, consistirá en un trabajo profundo de crecimiento personal que te permitirá abrir la consciencia a una dimensión espiritual desde donde vivir la vida con amor, paz profunda y alegría de ser.

Me di cuenta del gran silencio que reinaba en aquella estancia cuando hice una pausa. Begoña estaba totalmente abierta a lo que sería mi propuesta, aspecto que me permitió seguir adelante con el plan que había medio trazado. Sabía que Begoña necesitaba una sugestión psicomágica más fuerte que la propia sugestión que ella mantenía arraigada en su subconsciente.

En realidad y aunque parezca paradójico, para salir de la superstición hace falta otra superstición. Para salir de una sugestión negativa, Begoña necesitaba una sugestión más fuerte y luminosa. De nada le iba a servir un argumento racional y científico basado en que el poder de la magia dependía de su creencia acerca de la misma, no podía decirle lo que tantas veces ella había oído: “Si crees en la magia serás vulnerable a ella y si por el contrario le retiras atención y no crees en ella, ningún efecto tendrá sobre ti cualquier película por étnica y primaria que ésta sea”.

Pensaba que una vez superada la primera fase terapéutica de protección cuyo plan estaba a punto de explicar con detalle, habría argumentos sobrados para conocer cómo funciona de verdad el mundo que vemos desde la ciencia y la razón, habría tiempo de decirle que ningún dictador es derrocado por manadas de brujos haciendo pinchacitos sobre el muñeco de cera con cara de Fidel, o que ningún Bin Laden moría de una enfermedad “rara” porque la CIA y la KGB habían contratado a los mejores brujos del mundo para evitar males mayores...

¿Cómo decirle a Begoña que “el que lo cree lo crea” y que la creencia crea realidad? ¿Cómo enseñarle en dos días acerca del poder creador de las creencias? ¿cuándo hacerle comprender lo que dijo aquel sabio: “Y puesto que así lo creía así fue”? Simplemente no era el momento de hablar de ello, ya llegaría la hora en que su mente estaría preparada para aprender acerca del funcionamiento profundo de la misma. Lo que ahora necesitaba Begoña era magia, así que ¡Manos a la obra!

Adoptando un tono grave y severo, me levanté mostrando en mis manos un cofrecito de plata que traía guardado y dije con total solemnidad.

—Te voy a entregar un objeto de gran poder que me fue legado por alguien que ahora no debo nombrar. Su poder es inefable.

Begoña escuchaba atónita con los ojos bien abiertos.

Proseguí diciendo: “Observa lo que hay en su interior, y te diré qué es lo que deberás hacer con él para activar todo su potencial lumínico”.

Ella tomó el cofre con respeto, echó una rápida mirada a su madre y a su tío, estos no gesticularon ni dijeron nada. Begoña entonces lo abrió...

En su interior y sobre un terciopelo rojo brillante había una tosca cruz de bronce envejecido que a todas luces irradiaba poder y misterio. Los ojos de Begoña se abrieron todavía más impresionados, sentí que había conseguido el efecto que deseaba. Así que proseguí diciendo:

—¿Tienes un armario en tu cuarto?

—Sí, me dijo desconcertada.

—Y para llegar a la balda más alta, ¿precisas subirte sobre alguna silla?

—Sí.

—Pues bien, vas a colocar esta cruz en dicha balda y a partir del próximo solsticio de invierno, es decir a partir del día 22 de diciembre y a lo largo de los siguientes 22 días, lo primero que vas a hacer al despertarte es dirigirte inmediatamente hasta tu armario, te subes a la silla, y con la mano derecha darás un giro a la cruz hacia la izquierda, y a continuación tres giros a la derecha. Una vez hecho esto, cierras el armario y si quieres vuelves de nuevo a la cama para seguir durmiendo.

Repito las instrucciones de poder, dije de nuevo con gravedad: Durante 22 días y con la mano derecha, darás un giro a la cruz hacia la izquierda y tres giros a la derecha. Conforme pasen los días, te irás sintiendo progresivamente mejor; de hecho cada día que pase te sentirás más y más liberada del envenenamiento mental que ahora te turba quedando protegida para siempre de cualquier influencia maligna.

—Tengo que apuntarlo para no equivocarme, dijo Begoña impresionada.

—Espera un momento y préstame toda tu atención porque tu trabajo todavía no acaba ahí.

Yo sabía que la estaba anclando a un fetiche cuyo luminoso poder crecería día a día en la mente de Begoña mientras ella fuese manipulando la cruz.

—Una vez haya finalizado el plazo, estarás durante los 7 días siguientes en contacto constante con la cruz, y una vez hayas culminado asimismo este ciclo de 7, irás al mar y lanzarás el cofre al agua con la cruz en su interior. En ese momento tu trabajo de liberación y protección habrá culminado con total éxito.

—Pero atención, el trabajo que debes hacer tiene dos partes adicionales que debo señalar. Primero, deberás llevar un “Diario de Progresos” en el que cada día escribirás los correspondientes progresos que realices.

—¿Qué tipo de progresos? Preguntó atenta.

—Tu sabes muy bien lo que para ti significa progresar Begoña. Tu sabes que progresar es lograr en tu carácter, en tu superación personal y en tus emociones más íntimas todo aquello que te acerque a la fortaleza, al amor y a la concordia con el mundo. Unas veces ese progreso consistirá en algo que a otra persona tal vez podría parecerle una tontería, pero sin embargo para ti no lo es en absoluto. A veces es callar, otras es hablar, a veces es hacer, otras veces se tratará de no hacer, a veces será sentir, otras el saber ignorar... tu eres un ser con relaciones, con familia y amigos, y sabes lo que en ese campo significa progresar. Tu también eres una persona con capacidad de ayudar, de ser útil y progresivamente productiva, y sabes también lo que significa progresar en ese campo familiar y social.

Ahora, te consideras una persona afectada por una influencia negativa y también sabes lo que significa en ese campo progresar. Hay muchas áreas de crecimiento en un ser humano que va deviniendo paulatinamente más consciente. Con este trabajo vas a hacer crecer tus semillas más íntimas en verdaderos árboles internos llenos de flores y frutos. Estás a punto de comenzar un proceso mágico en el que se pide total atención y voluntad. No interesa que registres en el mencionado Diario más que los progresos que

realices, ninguna otra cosa. Por otra parte, en dicho cuaderno iniciarás tu escrito diario titulando el día de más a menos, es decir que el primer día será el 29, el segundo será el día 28, el tercero será el día 27 y así sucesivamente hasta el día 1. ¿De acuerdo?

—De acuerdo, dijo comprometida y visiblemente esperanzada. ¿Cuál es la segunda cosa que iba a decir?

—Me alegro de que sigas tan bien el hilo de mis instrucciones. En segundo lugar, durante las 22 noches y las siguientes 7, te voy a entregar otro mecanismo de Tecnología de la Transformación con el que deberás trabajar.

En ese momento saqué del cajón de mi mesa un libro y un mazo de tarjetas. Le pedí que mezclase las cartas y le ofrecí tomar una al azar. Una vez que hizo esto y las leyes de la sincronía universal entraron en juego, le pedí que leyese en voz alta las frases que venían en la tarjeta seleccionada. A continuación le pedí que eligiese una de las tres que por su especial significado tuviese que ver con su íntimo proceso personal. Al poco, Begoña eligió la frase que decía: *"Si quieres cambiar el mundo, cambia tu forma de mirarlo y el mundo cambiará"*. Todo fluía perfecto, pensé. A continuación le dije que buscase en el libro que le entregaba la página correspondiente a esa frase elegida y que de nuevo leyese en voz alta la página explicativa de la frase en cuestión, una lectura que podría hacerla bajo la escucha de la madre.

Cuando acabó de leer, le indiqué que todas las noches durante los 29 días de su proceso de liberación, repitiese el rito procediendo a extraer una carta al azar y a continuación leyese en voz alta la página explicativa de dichas frase, una lectura que podía hacerla igualmente bajo la escucha de su madre.

Sentía que con la lectura de mi libro "Inteligencia del Alma" y sus desarrollos sobre las 500 frases más lúcidas pronunciadas por los sabios de todos los tiempos, estaría instalando un "modelo mental" más amplio, consciente y positivo, cosa de por sí sanadora. Una vez más tenía en cuenta esa máxima de Albert Einstein que afirma: "Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó". Sentía que la libertad de Begoña tendría que hacerse mediante el crecimiento y la expansión de consciencia, aunque antes de comenzar tuviese que hacer concesiones a la psicomagia.

—De acuerdo, voy a apuntar todo. ¿Cuándo nos volvemos a ver? Preguntó con ilusión.

—En 15 días, me contarás muchas cosas interesantes. Y ahora mientras haces tus notas sobre el riguroso plan que debes seguir, te voy a dedicar este libro que te dispones a llevar.

Para Begoña.
Un ser de Luz que para darse cuenta de ello
tuvo que conocer las tinieblas.

A los 29 días me llamó y me dijo que estaba junto al mar a punto de cumplir el último requisito de abandonar el amuleto. Me preguntó si era del todo necesario que lo tirase al mar ya que se sentía muy segura con él.

Contesté que era absolutamente necesario que lo soltase para que hiciese el efecto definitivo de protección para toda la vida.

Han pasado tres meses.
Begoña ya ha salido de casa y está matriculada en una academia.
Se responsabiliza de la comida y de ayudar a su madre.
Ya comienza a crear vínculos de amistad.
Tiene proyectos y desea realizarlos.

La mordedura de la soledad

Unas palabras a los impares

Ayer impartí una conferencia a un colectivo que se autodenomina “impar”. Se trata de una especie de club formado por personas que viven solas, y que de alguna forma se identifican entre sí compartiendo las aspiraciones y necesidades inherentes a este modelo de vida.

El caso es que por la razón que sea no conviven con una pareja en sus respectivos hogares, aspecto que los denomina como “impares”. Se trata de un numeroso grupo personas que se reúnen en diferentes lugares en donde celebran comidas, y a veces tal y como sucedió ayer en la noche, abren un foro e invitan a un “experto” a desarrollar los temas que más les interesan.

Cuando llegué al escenario observé que el número de hombres y de mujeres estaba equilibrado, cosa que en temas de desarrollo personal no es muy frecuente ya que la balanza suele estar más inclinada en el platillo de las mujeres. Un aspecto que en múltiples ocasiones ha sido objeto de análisis y que ya está totalmente asumido y entendido por todos.

Tras una presentación de mi persona a cargo de los organizadores, se mencionó el título de la conferencia como el gran reto que tiene ante sí la vida del impar:

“Del dolor de la soledad a la alegría primordial del Ser”,

Al poco de comenzar, sentí que mis palabras brotaban mientras leía en el corazón de mi propia realidad como persona también impar que en su momento ha enfrentado las mismas problemáticas. Observé que lo que allí comenzaba a expresar tenía toda la carga de ser algo plenamente sincero y vivencial.

Las ideas fluyeron así:

“Reconozco que mientras la soledad acaba siendo una bendición, el aislamiento por el contrario es una patología. Muchos hombres y mujeres de la sociedad actual enfrentan a edades maduras una revolución en su trayectoria de vida que les obliga a tener que reinventarse a sí mismos. De pronto y tras una serie de acontecimientos se ven abocados a afrontar la soledad. De la noche a la mañana tienen que aprender a gestionar su mundo afectivo y establecer vías de comunicación personal sin la pareja habitual con el fin de abrir espacios de intimidad, un aspecto que sin duda todo ser humano precisa para alimentar su apertura y crecimiento.

Y así como quien más quien menos, a lo largo de su vida ha sido instruido en materias académicas tales como en su día fueron las matemáticas o la historia y la geografía, por el contrario, en el campo emocional es muy común padecer una carencia de desarrollo. Este hecho señala que muchas personas adultas al volver a nacer al mundo emancipadas de sus parejas, se sientan como “analfabetos emocionales”. En este sentido, es frecuente ver a sujetos competentes que teniendo una brillante cabeza y pudiendo lograr éxitos con notable eficacia, sin embargo en el área de las relaciones íntimas, se muestran totalmente inválidos a la hora de afrontar la gestión de algo tan sutil y vivencial.

La dependencia emocional

En muchos casos la raíz de esta insuficiencia está en que muchos hombres y mujeres vivieron su juventud durante una época en la que se vieron abocados al modelo clásico de desenchufar de su madre o en su caso de su padre, para de inmediato, reenchufar en la novia o novio de turno con quien posteriormente se casaron. Son seres que siguiendo

el modelo de la época salieron adelante tal y como se esperaba de ellos, sin enfrentar su proceso de individuación y sus consiguientes experiencias de soledad, antes de emprender el futuro ciclo de convivencia en pareja.

Y sucede que tras vivir casi toda una vida en la dependencia de sus cónyuges un compartir y consultar prácticamente todo, de pronto se ven enfrentados a un cambio demoledor. Sucede que ya los hijos han crecido y, en muchos casos, la pareja se ha roto. Se trata de hombres y mujeres que conforme acceden a su forzada soledad se enfrentan al "mono" de una convivencia que a lo largo de años se ha incrustado de tal forma en el psiquismo de cada cual que sus efectos ansiosos y desgastadores pueden equipararse a la adicción de sustancias como lo puedan ser la heroína o el tabaco.

Y lo más revelador de todo esto es que no hay culpables ni víctimas. Hay simplemente un problema que resolver, una crisis que tal y como es la vida, será la gran oportunidad evolutiva de estos seres que vuelven literalmente a nacer.

El dolor y la oportunidad de crecimiento

Una gran parte de tales personas que han enfrentado este revolucionario cambio que se produce en la separación todavía no han comenzado a oír la verdadera música de fondo que trae el evento. Por doloroso y confuso que sea el momento, la vida señala con múltiples toques que aquello que les está sucediendo, lejos de ser entendido como una desgracia, puede estar anunciando el gran renacer. Una nueva visión expandirá su consciencia y aportará el regalo de un renovado sentido a sus vidas. Saben que la vida escribe recto con líneas torcidas y quien más y quien menos intuye que por más difícil que sea el trecho que atraviesa, somos seres en crecimiento y cambio permanente. Con el paso del tiempo, saben que nadie se cambiará por el yo anterior al cambio.

En este sentido, uno de los elementos que de entrada tiene que aprender el recién nacido al "mundo impar" es a gestionar su "red de afectos" que a su vez supone una de las necesidades más básicas que debe satisfacer. En este campo, es frecuente observar los "cuelgues" y obsesiones que muchas personas todavía arrastran de anteriores parejas con las que mantienen la antigua relación de dependencia, esperando que tales ex compañeros todavía puedan cambiar, y en tal caso se vean abocados a repetir el disco de sus íntimos patrones de relación.

La nueva pareja será mi panacea

Muchos de los citados recién llegados al mundo "impar", durante todavía un largo periodo después de la separación, piensan que la solución a su problema llegará en el encuentro de la pareja ideal. Una creencia que les lleva a buscar como hurones en la madriguera de cada reunión por si el milagro aparece y comienzan el romance reparador. En la mayoría de los casos, cuando sucede este encuentro y al poco de recorrer la nueva relación, se pone de manifiesto la repetición de patrones emocionales tóxicos que permanecen sin revisar, y que en la mayor parte de los casos, contribuyeron al deterioro de la anterior relación.

Al poco tiempo si el impar enfrenta otro final de relación que todavía muchas personas denominan como un nuevo "fracaso", (desgraciadamente así es vivido tal desenlace por muchas personas, en vez de ser interpretado como un aprendizaje) el impar puede blindarse emocionalmente y comenzar a repudiar sentimientos que entierra en los sótanos de su persona. En muchos casos sucede que desconecta una parte muy hermosa y atractiva de sí misma por la que irradiaba la alegría primordial. Tan sólo deja a la vista cierta rigidez, defensas separativas, desconfianza y un amargo sentido de la vida ante cualquier invitación a la frescura de la conexión interior. Su dolor la repliega hacia dentro mientras espera que el paso del tiempo lo cure todo.

Son tiempos en los que el miedo puede sustituir al amor, y por su parte el poder y la manipulación a la entrega y la veracidad. Son tiempos en los que ante la realidad espiritual se pueden instalar creencias cargadas de desencanto y sequedad que hablan tan sólo de un mundo pragmático y materialista. Se trata de una realidad que se conforma con los sentimientos de frustración y fracaso que invade el mundo recién abierto de una soledad todavía no aprendida. Son tiempos en los que la visión positiva de la vida y el cálido flujo de la ternura suenan a "película", enmascarando los sentimientos en un parloteo dialéctico que trata de ocultar la propia sensibilidad.

El blindaje emocional

Para salir de este íntimo fortín que se monta el recién nacido "impar", se refugia en los hijos o se inunda de trabajo de forma compulsiva, ya que cualquier mirada a su interior, todavía activa el dolor soterrado que vive oculto en los propios sótanos sin disponer todavía de claves eficaces de resolución.

De pronto, llega un día en el que bien sea un amigo o un libro, o bien sea una ráfaga luminosa de inspiración, destapan algo que todo ser humano ya sabe pero que le cuesta creer. Se da cuenta de que la felicidad o esa paz profunda que anhela, no se la va a proporcionar ningún encuentro externo, sino que va a ser encontrada y reconocida dentro de sí mismo. Se constata que finalmente lo que buscamos todos los seres humanos no es otra cosa que ser felices, algo que cada cual busca por el camino que sabe y cree posible.

Y en este sentido, aquel "impar", infatigable buscador de pareja ideal que no cesaba de acumular ansiedad y frustración por los bajones sufridos tras las promesas fugaces de los primeros encuentros, de pronto comienza a darse cuenta que ni la mágica llegada de ella, ni la mágica llegada de él, ni el coche nuevo, ni la otra casa, ni la firma de aquel contrato, ni el cambio de trabajo, ni el sexo envuelto en simulaciones, ni el nuevo cuerpo con menos kilos, ni la ropa rejuvenecedora o la operación del pecho, ni el viaje esperanzador… le van a dar la felicidad. Constata lo que ya anteriormente sospechaba, y es que todos esos logros y obtenciones no son más que "chutes" pasajeros y demasiado efímeros como para calmar la sed profunda que a veces desgarra sus fines de semana sin plan.

La felicidad es mi responsabilidad

Se da cuenta de que la felicidad es un asunto que tiene más que ver con su propia responsabilidad y que no está condicionada por la buena suerte o por el ahínco que pone en juego al manipular el mundo para obtener su legítima satisfacción. Observa que la paz y la serenidad comienzan a ser algo cultivable como lo pueda ser un jardín interior lleno de cuidados y renovaciones. Poco a poco, comienza a sentir que así como cada día alimenta su cuerpo, también debe desarrollarse física y mentalmente de manera consciente y sistemática. Se da cuenta de que debe seguir abierto a su propia actualización como persona en el mundo y que debe dedicar tiempo a cambios de su propia intimidad. Pronto constata que lo que realmente transmuta su dolor es la íntima mirada a su realidad espiritual que a su vez reencauzará el sentido de su vida y hará brotar la alegría primordial de su ser.

¿En qué consiste eso del cultivo interior?

La persona que invierte en su propio desarrollo está, de una forma u otra, atendiendo lo que procura la liberación del sufrimiento y el equilibrado bienestar de cada correspondiente nivel. Por otra parte, tal inversión, conlleva el optar por el crecimiento como medio de acceso hacia formas de vida de mayor dimensión y calidad.

La máxima que dice: *"Invierte en aquello que un naufragio no te puede arrebatar",* revela el lúcido propósito de una vida con vocación de aprendizaje y crecimiento.

Desde esta perspectiva, para solucionar los problemas de soledad y desamparo con que se enfrenta el recién nacido "impar", no es necesario que literalmente luche contra ellos, sino que más bien se trata de apostar por una renovadora formación que le capacite a la apertura. Cada nuevo nivel alcanzado es más amplio y, a su vez, integra a los anteriores. El cultivo debe hacerse de manera sistemática en los cuatro ámbitos del ser: el físico, el emocional, el mental y el espiritual. En realidad, la oportunidad que supone la llegada de nuestra participación en el propio crecimiento es algo que nunca debería darse por finalizado. Es un gozo, el gozo de crecer, que conviene realizar de por vida. ¿Acaso la optimización de nuestras potencialidades no debe ser algo permanente?

Un camino de crecimiento integral

El trabajo comienza por el propio cuerpo mediante la práctica de ejercicio físico, bien sea en ejercicios de gimnasio o a través de otros deportes, bien sea a través de los niveles básicos de yoga o mediante la práctica de las artes marciales. En cualquier caso, se está apostando por el desarrollo saludable que de manera automática repercutirá en la forma de ver y sentir la vida.

Junto a esta aplicación, el trabajo del nivel emocional consiste en la gestión de relaciones sinceras y en la sutil identificación de emociones destructivas con su consiguiente siembra de positivas. Una práctica que se realiza a través de la atención sostenida y que repercute de inmediato en un optimismo y en una vitalidad que habla de calidad de vida. La sexualidad consciente como forma de comunicación emocional y el

deseo activo de paz hacia todos los seres, conlleva asimismo un sentimiento de utilidad hacia el mundo que nos rodea.

En el plano mental, es aconsejable la práctica de aquella lectura que incremente el nivel de conocimiento de uno mismo y el desarrollo de competencias humanas y profesionales respectivas. La comunicación y la investigación constante de los mejores caminos que cada cual ofrece en reuniones, cursos, congresos, estudios, y las mil y una aplicaciones culturales como lo puede ser el ajedrez y el bridge, son herramientas que activan la mente y con ello, la vida entera de un individuo.

El ámbito espiritual por su parte, conlleva el cultivo de la ampliación de consciencia. A tal fin, prácticas tales como la meditación, el yoga y el Tai Chi, o bien el arte de la contemplación, la creatividad como actitud, la conversación íntima de los aspectos fundamentales que dan sentido a nuestra vida, el cultivo de la atención en el ahora, y la cooperación hacia todas las formas de vida... apuestan por un progresivo "darse cuenta" que proporciona al sujeto la apertura de horizontes insospechados.

El sentido de la vida

En este sentido, el "impar" que mencionábamos comienza a intuir que la espiritualidad ya no está colonizada por las religiones y que puede ser un buscador ecléctico que tome lo mejor de aquí y allá. Cada vez tiene mayor certeza de que lo espiritual deberá ser una asunto íntimo y que de alguna forma precisa dedicar atención a esa dimensión que proporciona a su vida una paz que no le proporcionará ningún logro exterior. Tarde o temprano aprenderá el arte de la contemplación que algunos llaman meditación, y comenzará un camino de renovada complicidad con el Universo en el que se irá expandiendo su consciencia y con ella su capacidad de amar de manera abierta. Todo anuncia la llegada de una nueva calidad en el compartir.

Poco a poco, constata que dejar de aprender es comenzar a envejecer, y sabe también que existe un cultivo interior que está más allá de cualquier adquisición de información por muy de vanguardia que ésta sea. Sabe que a lo largo de la historia, lo que se ha venido denominando como "sabiduría" tiene directamente que ver con su propia paz interna y el ejercicio de una nueva capacidad de amar.

Un nuevo concepto de amor

Llega un día en el que comprende que el amor que buscaba en nombre de los mil y un rostros anhelados y emocionantes, estaba dentro de sí mismo. Por fin comienza a vislumbrar los frutos de un nuevo tipo de amor, aquel que brota de "dentro a fuera" y se derrama con alegría hacia los seres del entorno. Se trata de un amor que no precisa de la llegada de la persona ideal que lo desencadene, sino que nace desde la propia y más honda esencia del sujeto que lo vive en conexión con la vida del mundo.

Aprende a discernir la diferencia entre amor y pasión, sabiendo que cuando se envuelve en una complicidad sexual y emocional que anteriormente creía amor de todo corazón,

ya no es así. Pronto comprueba que lo que viene denominando como “amor” en realidad se basa en un paquete de deseos que conforma todo un abanico de satisfacciones de alguien a quien dice amar. En el fondo, se da cuenta de que esta experiencia más que hablar de amor lo que en realidad señala son complacencias sutiles y no tan sutiles hacia *formas de ser* bien envueltas en romance a cargo de la “persona amada”, Pronto termina por reconocer que en el instante en que la conducta de la susodicha persona amada se salga un pelín de la foto y haga o diga aquello que le molesta o no le satisface como lo hacía antes, no se tardará mucho en dejar de “quererla” e incluso se la llegará a rechazar.

¿Qué clase de amor era ese que precisaba de conductas manipuladas para sentirse bien? Sin duda el “impar” se da cuenta de la diferencia entre el amor y la pasión, ya que así como la pasión busca la felicidad “en” la otra persona, el amor por el contrario busca la felicidad “de” la otra persona. Constata que será mejor tomar tan intensas relaciones como pasión y romance. Es decir episodios de relación que engloban todos esos sentimientos y deseos que, en su versión más elevada, calientan el corazón y proporcionan explosiones de comunión y entrega.

El “impar” sabe que en cada relación que inicia por peculiar que ésta sea, aprende de sí mismo, observa con mayor atención, y toma conciencia de los vericuetos que es capaz de recorrer su propia personalidad. Sabe asimismo que no debe aferrarse y que cada relación que viva, acabe como acabe, no deja de ser una oportunidad de conocer su propio ser y de poder ofrecer, aunque sea de forma progresiva, lo más bonito y tierno de sí mismo.

Sin embargo ya no llama amor con mayúsculas a ese amasijo de deseos y sentimientos transitorios y condicionados. Por amor comienza a entender un estado de conciencia en el que se observa pleno de una honda alegría de ser y vivir. Una alegría que brota desde sí mismo por el hecho de saberse progresivamente más consciente. Siente una paz menos afectable por las vueltas de ese Camino Mayor que llena de sentido su vida y que sin duda lo va a conducir al despertar a través de la vivencia cada vez más plena del momento presente. Su mente comienza a no hacer tantos planes de lo feliz que va a ser en el futuro cuando lleguen las promesas que su mente ha fabricado. Sin embargo y aunque comienza a vivirse en el presente, se forja objetivos porque sabe que su mente precisa de un propósito y de la consiguiente diversidad de metas que le dan un rumbo en el que canalizar su energía de acción.

La salida está en el ahora

El impar sabe que en el atento “ahora” está la salida de la locura emocional de la anticipación. Sabe que la carga de ansiedad que hasta ahora lo ha presionado haciéndole huir hacia delante no era más que la zanahoria que el modelo de sociedad mercantil no ha cesado de prometerle en cada impacto publicitario. Es un ser que ya camina hacia la salida del “laberinto”, constatando que para cambiar el mundo en el que vive, basta con que cambie su forma de mirarlo y el mundo cambiará.

Poco a poco, comienza a tener relaciones humanas más profundas, y conforme ahonda en su propia realidad interior, también comienza a captar otras realidades en el interior

de las otras personas que a su vez comienzan a activar el interés de su corazón. La búsqueda de placer a ultranza y la evitación del dolor ya han dejado de ser la brújula de sus relaciones. En realidad, ya no teme el dolor, sabe que el río de la vida fluye entre las orillas del dolor y del placer. Y sabe que la presencia natural del dolor no le robará la paz profunda que comienza a enraizarse en su ser. De pronto, en cualquier situación descubre en las otras personas que anteriormente no despertaban su interés, horizontes insospechados de gran calidad. Descubre posibilidades que le permiten brotar en una sinceridad que no busca aprobación, y en el compartir que crea vínculos más allá del interés práctico. Ahora se observa gozar de los sentimientos de complicidad y hermandad del que nada pide a cambio de lo que da.

Un amor distinto y menos condicionado ya comienza a instalarse en la vida de aquel que maldecía la soledad. Ya quedó lejos el tiempo en el que el aburrimiento se hacía insoportable. Ha aprendido a cultivarse, a relacionarse y a despertar la creatividad. Valora su independencia y puede decir sin complejo ni miedos al futuro, "soy feliz", sin por eso saberse libre de la aparición ocasional de la tristeza y el enredo. Sabe que su felicidad es como una base honda e inamovible de "roca esencial" que ha sido descubierta al brotar su núcleo esencial. Sabe que ese espacio de identidad profunda es como una montaña inexpugnable que no puede ser perturbada por las oleadas periféricas de su cambiante personalidad. ¿Quién no ha experimentado lo que se siente al sumergirse por debajo de una ola de mar, y observar como toda la carga perturbadora de esta pasa de largo?

Nada espectacular ha cambiado en su vida, tan sólo siente la presencia de una calidad de conciencia que le permite claridad y el bien hacer de las pequeñas cosas. Poco a poco, cosas más grandes le son requeridas y el "impar" avanzado está preparado para afrontar cualquier situación de convivencia y colaboración que el fluir de su vida demande. Atrás quedó aquella media naranja de sus tiempos de mutilación y dependencia emocional. Ha nacido como "naranja entera" y puede viajar con otra u otras "naranjas enteras" en la danza cósmica de las afinidades. En cada momento de su vida sabe con claridad lo que precisa y lo gestiona con independencia, sabiéndose conectado al Universo. Cada día nace como una aventura plena de sorpresa y descubrimiento. Se ha dado cuenta de que lo importante es el descubrir más que lo descubierto y, sabe asimismo que el camino es mejor que la posada. El impar ya fluye sin oponer resistencia al cambio permanente como forma de ser y vivir sin apego ni aferramiento.

Cuando salí del recinto y ya de regreso a casa, pensé que mis palabras habían centrado en el "impar"casi todas las expectativas del desarrollo personal y transpersonal.

Con tales palabras me pregunté:¿Pensará alguien que tan sólo caminando de manera impar se alcanza todo lo que he proclamado?

¿Y si mañana me proponen dar una conferencia a los estrictamente "pares"?

¿Qué pienso de los casados que construyen una vida de pareja estable?

Mientras llueve y camino, pienso... que la evolución espiritual no se basa en el estado civil o en la manera en que vamos realizando el camino de la vida, bien sea acompañado o bien sea en soledades y parejas sucesivas. Cada momento y cada ciclo de la vida, pares o impares, demandan sus correspondientes claves y recursos para seguir expandiendo conciencia y autoconocimiento.

Cruzo la calle y recuerdo la frase de aquel Lao Tsé que hace cuatro mil años ya decía:

"Todos los radios de la rueda llevan al centro"

Sigue lloviendo... pienso que el hecho de compartir el proyecto de vida con una misma persona puede resultar enormemente evolutivo, ya que si bien suele haber mayor resistencia a realizar períodos de retiro introspectivo, sí por el contrario existe una voluntad de superar el egocentrismo a base de comprender al "otro" e integrar las diferencias "casualmente opuestas" que me parece absolutamente elevador y heroico.

El ego de los pares está muy a menudo sometido a los imperativos del grupo familiar que demanda renuncia tras renuncia por un fin mayor a la propia satisfacción inmediata del ego. En la entrega cotidiana a la pareja y a los hijos subyace la entrega a un ente mayor que la suma de cada una de las dos partes.

La lluvia ha parado, observo como la Luna asoma.

Ahora toca brindar por los pares.

La Luna, La Naturaleza y La Vida
así lo desean.

Acabemos con ese Yu Yu del cuchillo

Hoy por la mañana al despertar me ha venido a la mente Juan. Durante unos instantes, he llegado a percibir el grado de inquietud y de tensión en el que vive como consecuencia del problema que hace una semana compartió conmigo cuando la recibí por primera vez. Reconozco que hoy al amanecer, mientras me encontraba relajado en ese estado de atención total Zen en el que todavía mi ego no se ha instalado, he sentido una oleada de compasión y el consiguiente deseo de ayudar a Juan a resolver su problema.

Más tarde, al levantarme he revisado mi agenda de consultas y efectivamente he comprobado que a las 18,00 vendría por segunda vez.

¿Qué le pasa realmente a este joven? Me he preguntado con actitud escrutadora ... Para encontrar respuestas he decidido enfocar la atención y respirar conscientemente mientras mi mente poco a poco recodaba su caso.

Juan tiene 21 años y tras su aspecto inocente y jovial se esconde una ser de gran carácter. Su refinada inteligencia y su gran sensibilidad son acompañadas de una aguda capacidad de observación. Estudia cuarto de Pedagogía y asiste a un curso de apoyo a niños autistas por pura vocación. Juan es hijo único y por la manera de ser de sus padres a los que he conocido durante los escasos diez minutos que estuvieron en mi presencia, confirmo que vive sobreprotegido así como excesivamente inmerso en los modelos mentales familiares, aspecto que ha minado su autoestima y su seguridad a la hora de conocer personas nuevas y afrontar airosa posibles fracasos.

Sin embargo, el problema oficial que inquieta a Juan y que sirve de pretexto cósmico para comenzar un desarrollo más profundo, es que sufre un fuerte trastorno al mirar el filo de cualquier cuchillo que se halle en su entorno. Juan afirma que no puede tener un cuchillo en sus manos, sobre todo si éste es grande, ya que entra automáticamente en un estado tal de ansiedad que le obliga a tener rápidamente que dejarlo y abandonar el lugar. Juan también afirma que como se permita mantener la atención fija en el cuchillo se ve inundado de pensamientos ligados al temor a perder el control de sí mismo con sus consiguientes chispazos mentales de violencia y terror que terminan por sobrecogerle.

Su familia, al ver los primeros síntomas no dio importancia a este incidente pensando que se le pasaría, pero el tiempo ha ido pasando y sus padres llevan años ocultando los cuchillos de la cocina y teniendo sumo cuidado de no cortar pan o carne delante de él. El tema se ha hecho extensivo a las tijeras y toda clase de cuchillas y el problema se ha convertido en algo asumido por todos por lo que han terminado por adaptarse a él.

En la actualidad Juan acaba de venir de viaje de estudios con unos amigos y al enfrentar una convivencia normal con ellos se ha visto metido en situaciones de gran tensión y sufrimiento al no ser comprendido en este problema y por no poder expresarse con claridad en lo referente a sus episodios obsesivos. En realidad, no sabe qué es lo que le pasa, y a veces piensa que aunque como estudiante alcanza calificaciones brillantes, por otra parte sabe que muy dentro tiene un problema que la obsesiona y por el que a veces piensa que está loco.

Observo que Juan razona muy bien, expresa realmente lo que tiene dentro de sí mismo y además es sumamente inteligente. Cualquier terapia que se base en la desensibilización de su actual relación con los cuchillos será larga y precisará de un gran coraje por su parte. Lo veo asustado y conviene evitar enfrentamientos directos con algo que le induce al terror. Por otra parte tiene calidad suficiente como para merecer comprenderse plenamente a sí mismo antes que luchar frontalmente en contra de su obsesión. Dejo mi mente abierta... respiro ... la inspiración es convocada.

A las 18,00 en punto de la tarde llega Juan sonriente y esperanzado, al parecer en la consulta pasada sintió que conectaba bien conmigo, aspecto que le dio esperanzas de descubrir algo que la haría crecer y sentirse más seguro en al vida.

—Dime Juan ¿Has entrado alguna vez en estado de relajación profunda?

—Bueno, cuando nadábamos el entrenador nos hacía sesiones de relajación y más o menos sí que conozco eso.

—Bien, pues te cuento, siento que dado que eres un hombre sano y coherente, lo que puede sucederte es que hayas vivido alguna experiencia en tu infancia relacionada con el mundo de los cuchillos que de alguna manera te debió de asustar mucho. A veces sucede que a cortas edades en las que no disponemos de recursos cognitivos para comprender el trasfondo de determinadas experiencias traumáticas, las cosas que nos hacen sufrir y de las que somos totalmente inocentes tienden a sepultarse en el sótano mental. Son situaciones dolorosas que cerramos con llave no vaya a ser que al acordarnos volvamos a sufrir. Lógicamente lo que está sepultado quiere aflorar y liberarse, y desgraciadamente lo hace de forma irracional y compulsiva a través de miedos y exageraciones irracionales.

—Y si eso es así y recuerdo algo ¿quiere decir que voy a volver a sufrir?

—No, tranquilo, además de estar aquí segura conmigo, hoy por hoy dispones de una mente muy lúcida que a poco que vea lo que sucede, resolverá todo con una comprensión y una lógica que antes, cuando eras pequeño, no era posible.

—Entonces crees que puedo haber visto, por ejemplo una película o una escena que me ha impresionado y ... ¿y por qué tengo aversión a los cuchillos?

—No lo sabemos todavía Juan, lo que sí te propongo es que exploremos y veamos la película que en algún nivel de conciencia tu mente tiene en relación a los cuchillos.

—¿Y cómo se logra ver eso que yo no he visto durante tantos años?

—Bueno, es normal que uno no lo vea, porque de alguna forma su inconsciente lo “protege” clausurando tal episodio. Sin embargo, sí te puedo decir que tu “mente profunda” sabe todo de ti, y además quiere ayudarte a que resuelvas tus bloqueos y seas feliz. Tu “mente profunda” tiene una gran sabiduría y sabe más que nadie en el mundo todo lo que te conviene aflorar, recordar y comprender.

—¿Es eso Dios?

—Tal vez, lo que si puedo decirte es que si se le pide soluciones con total entrega y confianza, puedo asegurarte que la respuesta tarde o temprano llega a tu consciencia.

—¿Y como se logra tal confianza y entrega?

—Ya sabes, para llegar a Roma hay un mapa que hace del viaje algo seguro. Por de pronto te voy a guiar a una relajación profunda en la que tu mente entrará en un estado de mayor receptividad. Como posiblemente sabes, ahora mientras estamos hablando,

nuestras ondas cerebrales según nos diría un electroencefalograma están circulando a 21 ciclos por segundo, una frecuencia que llamamos vigilia o “estado beta”, es decir de control y de pensamiento racional. Sin embargo al cerrar los ojos y proceder a respirar profundamente, comenzamos a relajarnos y progresivamente nuestra frecuencia cerebral va descendiendo a lo que se llama “estado alfa” y “estado theta” con registros de 14 y hasta 7 ciclos por segundo, es decir que funcionamos en una frecuencia más lenta y por tanto más receptiva y sutil. Estos dos últimos estados son parecidos a los que vivimos en determinadas fases del sueño pero en este caso con un grado de consciencia atenta que te permite observar y comprender procesos mentales muy íntimos y profundos.

—¿Me vas a hipnotizar? ¿voy a perder la consciencia?

—No, ni muchísimo menos, quiero que en todo momento estés conciente, pero eso no significa que te dediques a controlar, es decir que durante el ejercicio evita formar opiniones o rechazos a cualquier contenido por absurdo que sea que te pueda venir a la consciencia, simplemente quiero que conforme vayas oyendo mis palabras, sigas fielmente el mapa con el que voy a acompañarte a un nivel de conciencia en el que vas a preguntar a tu “mente profunda” algo que buscamos y que en su momento te indicaré los pasos correctos para hacerlo. Recuerda que la palabra “terapeuta”, en realidad quiere decir “acompañante”. Te voy a acompañar. Confía.

—Bueno. Me parece muy emocionante, ¿qué tengo que hacer?

—Por de pronto, ponte muy cómodo, y comienza a respirar lenta y profundamente mientras entornas los ojos y sueltas tus tensiones ... a medida que respiras sientes como tus tensiones se van disolviendo ... sientes el peso de tu cuerpo y eres consciente de las sensaciones placenteras que vienen y van ... te relajas más y más ... sientes tus piernas ... tu abdomen ... tu pecho ... tus hombros y tus brazos... tu cara, tu mandíbula ... Ahora que estás totalmente relajado voy a contar del 10 al 0 de manera que sientas como progresivamente desciendes hasta un nivel profundo. Imagina mientras cuento que estás bajando en un ascensor a lo largo de diez pisos. Pero antes de que yo te lo indique, vas pedir a tu mente profunda que sabe todo acerca de ti, y que además quiere tu bien por encima de todo, que cuando llegues al nivel 0 haga llegar a tu mente cualquier idea o sensación que tenga que ver con los cuchillos ... tú simplemente observa, no analices, suéltate y fluye cómodamente ... 10,9,8,7,6,5,4,3,3,2,1, ceroooooo ... OBSERVA. ... ...

—Dime Juan, ¿cuántos años puedes tener en esa sensación que está aflorando en tu mente?

—“Cinco años”.

—Bien, y ¿dónde estás?

—Estoy con mi abuela.

—¿Y qué estás haciendo?

—Estoy en la cocina.

—¿Y que haces en la cocina?

—Estoy jugando en la mesa

—¿Y qué pasa?

—¡¡¡Mi abuela da un grito muy fuerte!!!...¡¡¡ Me quita el cuchillo!!! ¡¡¡Me da una torta y me grita!!! ... (llora)

—Llora Juan ... llora ... suelta tu dolor ... así está bien ...

—Mi abuela está muy asustada y se enfada mucho, está llorando... Yo estoy también muy asustado, no he hecho nada malo...

Observo que Juan ha sacado con gran facilidad algo de su inconsciente que tiene una gran importancia para el caso que nos ocupa. Una bofetada que acompaña al susto de su abuela es el ingrediente perfecto para transmitir en la mente delicada y virgen del niño los miedos posiblemente exagerados de su abuela. Tal vez la abuela tenga su problema con los cuchillos y haya más calado de lo que puede parecer en esa inocente bofetada. En vista de lo cual acompaño a Juan, ya más desahogada al nivel normal de vigilia, y una vez repuesto le pregunto por su abuela.

—Bueno mi abuela, tenía una pescadería y ahora que me acuerdo, mi madre me ha dicho muchas veces que tenía horror a los cuchillos porque había perdido un dedo cortando pescado en su negocio. ¡Anda! Si viene de ahí ... ¡¡¡Es mi abuela!!! ...

—Sigue mi razonamiento Juan, imagínate que eres un niño pequeño con escaso nivel de análisis y razón, estás en casa de tu abuela que te está cuidando porque tu madre está en su trabajo. Tu abuela se siente responsable de ti por lo que pone más tensión que lo normal en protegerte, y de pronto, estando jugando inocentemente con un cuchillo que está sobre la mesa, tu abuela es víctima de un ataque de terror basado en la memoria de pérdida de su propio dedo y en los múltiples cortes que un pescadero sufre a lo largo de su vida utilizando grandes cuchillos. De hecho, tu abuela trabaja todo el día con un afilado cuchillo en la mano y sabe mucho de desatenciones. Tu abuela, temiendo que te cortes un dedo como le sucedió a ella, da un grito perturbador que te llega a lo profundo y graba el rechazo desproporcionado e irracional, neuroasociando en tu mente terror, dolor y cuchillo.

—Es fantástico, es tal cual, nunca lo había visto así de claro ...

—Bien, te acabas de dar cuenta y como sabes muy bien la capacidad de “darse cuenta” y posteriormente comprender es la verdadera terapia que subyace detrás del restablecimiento de la armonía perdida. Eso libera tu mente de procesos compulsivos que no podías anteriormente comprender. Pero esto no ha acabado aquí, ahora debes trabajar con el cuchillo en sí, para lo cual voy a ir a la cocina y voy a traer varios ejemplares para que compruebes tu libertad. ...

Decido tomar los cuchillos más grandes y brillantes que tengo y se los pongo encima de la mesa frente a él. “Ahí los tienes”, le indico. “Coge en tu mano uno de ellos y tócalo, acarícialo...”

Juan toma en su mano algo tembloroso el enorme cuchillo y me mira sorprendido e ilusionado. “Llévalo hasta la piel de tu brazo, siente el metal, observa que no pasa nada ... era el susto y el terror exagerado de tu abuela, ya lo has sacado y un nuevo circuito neuronal canaliza la experiencia de un miedo que pertenecía a tu abuela y lo hiciste tuyo”.

Juan alucina sonriente y lleno de color en sus mejillas ... está muy contento de comprobar que puede ... decido invitarle a la cocina y sacar una barra de pan para que proceda a cortarla ... Juan lo hace muy bien, mira fijamente al pan y al cuchillo sin todavía dar crédito a lo que está experimentando. Luego le traigo unas tijeras y le doy un trapo para que lo corte, luego le pido que recorte un monigote de papel, posteriormente que lave un juego de cuchillos ... ahora que se ponga uno en la cintura mientras corta unos fiambres... Juan no para de cortar y cortar mientras le pido que me hable de sus nuevas sensaciones de libertad, que refuerce la naturalidad con la que maneja el cuchillo y que comience a superponer su propio sentir al de su abuela... de cuando en cuando le pido que pase un filo por la piel del brazo, de la mejilla, del cuello, del dedo, ...

Al despedirse jubiloso, sabe que una puerta muy grande se ha abierto, una puerta que no sólo la va a liberar de sus episodios con los cuchillos y los problemas derivados de convivencia, sino que además acaba de dar un salto cuyo gran alcance abre horizontes de un crecimiento y un desarrollo más amplios que intuye y a la vez anhela.

Cuando me despido de él, conecto la música que he traído de Nepal y que últimamente me emociona, de pronto recuerdo que hoy en la mañana, en ese estado tan especial en el que a veces pasan cosas curiosas, sentí deseos de ayudarle.

Nueve meses más tarde

Hoy, pasados ya nueve meses, no puedo menos que dar las gracias a la vida. tengo que admitir que desde que Juan comprendió en toda su magnitud la raíz de su conflicto no ha vuelto a tener ningún problema con los cuchillos. En todo caso, puedo atestiguar que tras aquella espectacular toma de conciencia que a ambos nos pareció como “Agua de Lourdes”, Juan eliminó la rigidez con la que en los últimos años vivía y abrió posibilidades insospechadas de vida sintiéndose muy motivado a crecer y desarrollarse.

En este ciclo de nueve meses hemos compartido un camino de crecimiento integral en el que Juan siente haber revisado gran parte de sus patrones internos logrando un mayor grado de individualización frente a su familia y admitiendo que la vida tiene sentido, el sentido de crecer y compartir ese crecimiento liberador con aquellos que también como él buscan y encuentran.

Nota: Han pasado ya dos años y sus compañeros de promoción de la escuela de Terapia Transpersonal así lo avalan.

Me muero de miedo

—No puedo atravesar un túnel, me siento tensa todo el día, me muero cuando tengo que tomar un avión, vivo atemorizada por lo que les pueda pasar a mis hijas, no puedo atravesar un subterráneo... estoy desesperanzada. En realidad soy una fóbica.

—¿Desde cuando tienes estos síntomas Adela?

—Bueno, mi madre es muy miedosa y desde pequeña, siento que me ha "colocado" infinidad de temores. Ya se sabe, ideas constantes como: Cuidado hija, no te vaya a pasar esto o a perder aquello. Digamos que he crecido con la sensación de que el mundo era un lugar peligroso. Pero en realidad, el síntoma más fuerte que desencadenó el actual miedo sucedió después de tener una accidente de coche en el que fui consciente de cómo dábamos varias vueltas de campana.

—¿Ibas sola?

—Iba con mi novio, actualmente mi marido que era quien conducía. No nos pasó milagrosamente nada, sin embargo, aquella noche de pronto me dio por pensar casi obsesivamente que mucha gente se había muerto a las 24 horas de un accidente sin que "oficialmente" tuviesen nada. A partir de ahí, entré en la actual carrera de un miedo que constriñe mi vida y que se ha extendido hacia casi todas las situaciones en las que tengo que desplazarme. Me refiero a que lo sufro desde por la mañana cuando voy a trabajar, hasta cuando vamos de vacaciones que más que una evasión de descanso se convierten en una soterrada tortura

Adela tiene 39 años, trabaja en el departamento de administración en una empresa de transportes, es un mujer culta y sensible que en compañía de su marido educa a sus dos hijas con esmerada atención.

—Desde hace años, he visitado a psiquiatras, psicólogos y hasta magos de periódico. Y aparte de comerme todas las pastillas del mundo, y escuchar una y otra vez que me tranquilice, que no pasa nada, que no tenga miedo y todas esas cosas, vivo en tensión que encima de todo me culpabiliza de estar paralizando a mi marido por no poder acompañarlo a casi ningún viaje. No puedo coger una avión, ni pasar un túnel, y me retuerzo cuando el coche avanza por la carretera a más de 60 por hora.

—Te comprendo. Te sientes íntimamente amenazada y eso puede desgastarte mucho. Observa que tu mente inconsciente interpreta la llegada de supuestos peligros y, en consecuencia, ordena la defensa a todos los circuitos de tu cuerpo para que inhiban la acción a fin de protegerte. El asunto es que esa parte de la mente que ve peligro como te digo, está en tu inconsciente, y en ese espacio sentimos no tener ninguna llave de control. De todas formas, cuando existe un síntoma tan agudo como el que expones, en algunos casos es también posible que encubra una disfunción bioquímica que en este sentido la neurociencia cada día controla mejor. A veces se trata de la deficiencia de una sustancia que el sistema endocrino no genera.

—Bueno en ese sentido me he hecho resonancias, análisis y pruebas de todo tipo. Al parecer mi cerebro no presenta señales de ninguna deficiencia. ¿Qué hago?

—El objetivo está en conocer y comprender todo lo relativo a tu miedo. Es por ello que tu propio conocimiento acerca de ti va a formar parte del futuro proceso de superación.

Todos los pasos que logres identificar y monitorizar desde el mismo momento en que percibes el objeto de tu miedo, por ejemplo cuando ves que se acerca un túnel, hasta el momento en que ya de verdad experimentas el miedo en toda su magnitud, otorgarán a tu consciencia un mayor poder sobre el proceso del mismo.

—¿Acaso quiere esto decir que identificando los pasos de cómo se produce el miedo voy a poder controlar o crear otras opciones?

—En eso se basa la acción de la consciencia en tu proceso mental actualmente inconsciente. En este sentido, tal vez hayas sentido que tu inconsciente parece ser "ajeno" a tu voluntad, ya que funciona a su aire. Esto lo puedes comprobar cuando te enfrentas a una situación en la que por ejemplo tienes que cruzar un puente y tu razón dice que se puede cruzar pero tu inconsciente dice que no, produciéndote síntomas de alteración. En este caso, tu razón dice que no pasa nada si cruzas el túnel, y sin embargo tu inconsciente parece interpretarlo como un lugar peligrosísimo con lo que no deja de enviar mensajes a tus glándulas para que se preparen ante el imprevisto, y en un abrir y cerrar de ojos entras en estado de estrés. O bien luchas o bien huyes. Así pues, ¿cómo acceder a esta parte inconsciente y ajustar esa pauta de protección irreal que se monta?

—Pues sí, en eso estoy. Busco algo diferente que dé esperanza a mi vida, porque como te he dicho, tengo dos hijas, una de ellas ya es adolescente, a las que también les estoy, supongo que, en mayor o menor medida, influenciando con mis temores y limitaciones. A veces, si no fuera por ellas, te confieso que pienso en la muerte como una liberación. Vivo con una especie de monstruo dentro que no puedo dominar, y eso es peor que no vivir. Si no fuera porque me necesitan todavía como madre. Mi marido no toma en serio lo que me pasa, creo que ha decidido ignorarlo y trata de que hagamos la vida normal. No sé si se siente culpable de lo sucedido, ya que él era quien conducía el coche y además porque antes del accidente aunque yo era una persona algo miedosa no estaba bajo la tiranía de estas fobias.

—Te comprendo, has llevado una carga muy pesada. Y supongo que te preguntas a menudo cómo poder salir del laberinto en el que te encuentras. En realidad, el miedo es la consecuencia de esa interpretación de peligrosidad que tu inconsciente hace.

—Mencionas la palabra inconsciente, pero, ¿qué es en realidad el inconsciente? Porque parece que todo mi terror viene montado de ahí. Lo he oído en todas las terapias que he hecho, pero no logro identificar esa parte que finalmente debo ser yo, ¿no es así?

—Mi metáfora preferida para darte una respuesta es la imagen de un iceberg, esa montaña de hielo flotando en el mar que estamos acostumbrados a ver en los reportajes. Pues bien, la parte que vemos desde el supuesto barco es la exterior, la que sale del mar, pero esa parte que bien podríamos asociarla a la parte consciente de la mente, no es más que el 10% del pedazo de hielo sumergido que puede ocupar el 90% restante. Esta parte desconocida y profunda es la que podemos asociar metafóricamente con nuestra mente inconsciente, una parte que moviliza los destinos del iceberg mucho más de lo que nos imaginamos. Tengamos en cuenta que su acción es subterránea y mediante sus corrientes ocultas y profundas desplazan la gran montaña de un lado para otro. Por más que la pequeña parte externa por grande que parezca, crea que "controla"

las cosas no son del todo así. Es por ello que cuanto mayor sea la consciencia mayor será la capacidad de elección y de control.

—Entonces es imposible que desde mi voluntad consciente pueda influir en esta parte sumergida.

—¿Te has fijado como por ejemplo un niño pequeño es capaz de manejar un caballo o incluso, tal y como he visto en India, a todo un elefante? Al parecer no es un problema de tamaño sino de cómo adiestrarlo. De la misma forma, merece la pena que tu voluntad adiestre a tu inconsciente para que se neutralice su interpretación de peligro.

—¿Cómo?

—Por de pronto, partamos de la base que todo veneno existente sobre la tierra tiene su antídoto, ¿estás de acuerdo en eso?

—Pues no lo había pensado nunca, pero sí, eso parece.

—¿Cuál es el veneno en este caso? Pues verás, pienso que el veneno ahora es el miedo. Y ¿qué es lo contrario al miedo? Sin duda la confianza. Es por ello que conviene crear y reforzar un programa de confianza y seguridad en el territorio de tu mente inconsciente. Y de la misma forma que tu madre a base de repetir lo peligroso que era el mundo y confirmar con tu accidente que esa creencia responde a una gran verdad, lo que te conviene ahora es "programar" lo segura que te sientes, lo fácil que resulta vivir y la cantidad de recursos que la vida en cada momento te ofrece para sortear los obstáculos que aparecen normalmente en el camino.

—Me parece interesante la metáfora informática del funcionamiento de nuestra mente.

—Hay muchas similitudes en lo concerniente a la parte racional de la misma. Pues bien, para poner la mente receptiva a las nuevas semillas de pensamiento-confianza que plantarás cuando la tierra de tu mente esté receptiva y fértil, habrá que comenzar por un entrenamiento de relajación voluntaria. Ahora estás algo tensa ¿verdad?

—Sí casi siempre estoy tensa. En realidad estoy acostumbrada a vivir así de contraída.

—La tensión en el lenguaje del cuerpo indica miedo y desconfianza. Pero sucede que si opones a la tensión una carga de distensión, será lo mismo que si echas un jarro de agua fría sobre agua hirviendo. Pronto comprobarás que actuando sobre tu cuerpo, influyes en tu mente. De la misma forma sucede cuando encontrándote triste, comienzas voluntariamente a sonreír aunque al principio sea sin ganas. Sucede que el refrendo neurológico que tiene esa activación muscular de tu boca sonriendo, envía señales a tu mente del tipo de las que suelen aparecer cuando estás confiada y a gusto. Tengamos en cuenta que cuando alguien sonríe no tiene precisamente miedo. Es lo mismo que decir que el que tiene miedo no abriría sus brazos de manera relajada y apacible sino que más bien los cruzaría delante del estómago y del pecho como está ahora tu por ejemplo.

—Como en realidad vivo siempre.

—De acuerdo, es por ello que el entrenamiento basado en la relajación de tus músculos tiene como finalidad que tu cuerpo le diga a tu cerebro de que estás así de relajada porque todo debe estar muy tranquilo y de nada tienes que defenderte.

—Bueno y ¿cómo me relajo? Porque eso me resulta casi imposible. Vivo en tensión más o menos disimulada de forma casi permanente.

—Para entrar en la relajación comienza por ejercitarte comenzando por sentarte bien cómoda tratando de fijar el enfoque de la consciencia en tu propia respiración, sin disiparte ni atender otros pensamientos que tratan de que les sigas el hilo y despistarte. Cuando respiras profunda y conscientemente, los músculos de tu cuerpo se aflojan, sobre todo si alargas ligeramente la exhalación del aire y apoyas tal distensión "sintiendo" como efectivamente se aflojan los músculos de tu cuerpo. Finalmente, el hecho de lograr relajar tu cuerpo significa que algo en ti se ha fiado, interpretando que no debe haber peligro. Comienza por practicar y observar cómo te sientes si respiras desde el abdomen. ¿Has recibido lecciones respiratorias como entrenamiento para el parto?.

—Pues no.

—Bueno, da igual, es muy sencillo. Se trata de inhalar el aire dejando los músculos de tu estómago lo suficientemente flexibles como para que éste se expanda hacia fuera empujado por el llenado de los pulmones. ¿Recuerdas a tus hijas cuando eran bebés?, ¿acaso no respiraban así sacando la tripita?

—Es cierto.

—Para hacértelo más fácil coloca tu mano en el ombligo y observa como ésta se desplaza hacia fuera mientras inhalas el aire.

—Inhalo por la nariz y exhalo por la boca.

—Mejor será que en este caso inhales y exhales por la nariz. Respira, así... lenta y profundamente. Pero sobre todo, dándote cuenta de todas las sensaciones que experimentas al inhalar y exhalar.

—¡Ay sí! Ahí tenemos que practicar.

—Una vez relajada, llegamos al segundo nivel que consiste en enfocar tu atención allí donde decidas "mirar". Me refiero a la mirada interna. Por ejemplo, tu ahora puedes estar mirándome con tus ojos físicos y sin embargo con tu atención puedes estar recordando una película que viste ayer. Es decir puedes estar viéndome pero no mirándome. El hecho de "mirar" lo vamos a llamar como el "enfoque de tu atención". Y se trata ahora de que seas consciente de qué estás mirando en todo momento. Recuerda que en el futuro vamos a utilizar muy a menudo la palabra consciente y consciencia, que no es otra cosa que darte cuenta.

—Si, eso me aclara las cosas.

—Pues bien , vamos a experimentar para comprobar lo que te digo: por ejemplo te pido que ahora mires a esta bola verde que tengo sobre mi mesa... conforme más permaneces enfocada en ella y dedicándole atención, comprobarás que aprecias cada vez mejor los detalles y facetas de ese objeto, en realidad puede decirse que para tu mundo particular la bola está creciendo, de hecho a poco que sigas enfocándola observarás que ocupa tu consciencia... aguanta varios segundos... Bien, ahora, cambia y enfoca este pequeño cubo azul que tengo al otro lado de la mesa... centra tu mirada exterior e interior en él... ¿qué sucede al cabo del minuto que llevas mirando? Pues suceden dos cosas. Primero que cuando enfocas tu atención en otro objeto, es decir el cubo, ocurre que el anterior, es decir la bola verde empieza literalmente a "desaparecer" de tu vida. Es como si para ti existiese tan solo aquello que miras. Como si tan solo tu consciencia fuese la que da existencia y realidad a las cosas. A este respecto decimos que el cerebro tiende a aumentar aquello que mira. ¿Para qué sirve todo esto que te cuento?

—Es muy fuerte lo que dices.

—¿Te imaginas que entre otros trabajos, pudieses ser tan eficaz en el enfoque de tu atención como para poder desplazar la mirada de tus miedos internos y, en vez de ello "mirar" a los episodios de confianza? A eso se llama "desviar la atención". Ya sabes, algo así como "ojos que no ven corazón que no siente".

—Para entrenar esta mirada conviene aprender a concentrarse. Y para ello te voy a pedir que trabajes cuatro CDs que voy a pasarte en los que he grabado ejercicios de diversa índole para que aprendas a enfocar tu atención. Se trata de que cada día dediques un espacio a respirar "enfocando la mirada en tu respiración".

—¿Podemos ahora probar algún ejercicio?

—Contaba con ello: Vas a proceder a respirar con los ojos cerrados, contando en cada exhalación desde la número uno hasta la cuarenta. Sin despistarte. Prueba. Unooooo, doooooosssss, treeesssss y así sucesivamente. Si te despistas vuelve al número en que el crees que te fuiste y recupera la travesía, una a una hasta llegar al final. Vas a tardar cinco o seis minutos en total hasta legar a los cuarenta, pero vas a estar tan atenta y concentrada en las sensaciones de tu respiración que lo de menos es cuanto tiempo, sino que cada respiración va a suceder en un atento "presente". Un presente en el que tus pensamientos no van a molestar, serán como una música de fondo de la que te das cuenta pero sin que sus cadenas asociativas habituales te pillen.

—De acuerdo... ...

—¿Qué tal?

—Me ha constado cerrar los ojos, ha sido un acto de confianza que no acostumbro.

—Con el tiempo habrás aprendido a desviar la atención de pensamientos y sensaciones que te inhiben tratando de protegerte "sin razón", y a su vez podrás enfocarte en los pensamientos que consideras que merecen "aumentar". Seguridad, razonamiento, confianza en tus propios recursos.

—Suena bien.

—Ahora tienes que reeducar tu mente para lo que vas a entrenarte en la visualización. Como posiblemente sabes, la imagen que construyes en la misma a través de la imaginación se graba en el inconsciente, todavía con más fuerza que la propia palabra. Sobre todo si las imágenes que eliges las creas encontrándote relajada y plenamente consciente, es decir en estado mental llamado "alfa" en el que tus ondas cerebrales discurren a ritmo algo más lento que el habitual de vigilia. El hecho de proceder a construir mentalmente una imagen de ti misma chispeante de alegría, llena de confianza, sonriente, relajada y feliz... es una forma de grabar en tu inconsciente que no hay nada que temer. Recuerda que lo imaginado se registra igualmente en nuestros archivos profundos como lo que realmente hemos vivido. En este sentido todas las imágenes de confianza y seguridad que acumules por muy fabricadas que te parezcan, sirven para crear realidad.

—Reconozco que todas estas cosas que por cierto a veces he leído, me parecen supereficaces lo que sucede es que no he tenido una metodología que diese continuidad a mis ejercicios.

—Pues bien, ahora tendrás que sistematizar tus ejercicios y dedicar una parte del día a tu "gimnasio de la conciencia". Te adelanto que también aprenderás todo lo relativo al poder creador de las frases poderosas.

—¿Frases poderosas?

—¿Has oído hablar del poder neuro-linguístico de la palabra? Las palabras son algo más que un vehículo de comunicación con terceros. Son conformaciones neurológicas que tienen mucho poder, y por ello hay que empezar por emplearlas conscientemente a favor de lo que quieres conseguir. Así pues, vas a crear cuatro afirmaciones o decretos que hablen de tu confianza y seguridad. Ten en cuenta que cuando se repite algo que está bien construido lingüísticamente, es decir en positivo, en primera persona y en tiempo presente, acaba conformando una creencia en nuestra mente y esa creencia a su vez es creadora de experiencia.

—¿Qué quieres decir?

—Quiero decir que si desde pequeña te dicen que cantas fatal o que eres torpe y que no sirves para las manualidades, o que tienes un carácter insoportable y que no va a haber nadie que te aguante... te lo acabarás creyendo, y como te lo creas lo crearás. La repetición de algo se graba en lo profundo y acaba conformando una creencia. Y ya sabes, te lo repito, lo que "crees" lo acabas "creando". Si tu piensas que el mundo es un lugar peligroso y que en cualquier momento puede sucederte una desgracia, lo lógico es que lo experimentes así.

—¿Y qué tipo de frases suelen construirse para formar creencias contrarias?

—Frases del estilo:

Cada día me siento más segura y confiada
Soy Luz e irradio seguridad y confianza
Me siento protegida en todo momento

Confío en mis recursos profundos y en el poder del amor universal

—Imagina que todas las mañanas trabajas en esta dirección, y las escribes de forma repetitiva en tu diario. Aunque al principio no te las creas, incluso pienses que son pretenciosas y totalmente exageradas... pasarán cosas, ya verás como con el tiempo, se irán colando en tu inconsciente, y poco a poco, se irán tornando no tan increíbles. Incluso llegará un instante en que te sonarán, te parecerán lógicas y merecidas.

—Interesante, parece creíble.

—Se trata de crear en tu mente un hábito de positivación que neutralice los hábitos conscientes o inconscientes de peligrosidad y negatividad que actualmente te conforman. Poco a poco, y a base de ejercitar tu atención sobre procesos de pensamiento cotidianos de vulnerabilidad y amenaza habrás construido una mente positiva que a su vez se confirmará a través de experiencias positivas.

—Sí, eso me hace falta porque me reconozco muy negativa. Me dice mi marido que siempre veo la parte oscura de la vida.

—Es natural, has vivido muy amenazada y eso ha hecho que proyectes tus miedos en un guión negativo de la vida cotidiana. En realidad, para modificar la visión de tus propias posibilidades conviene llevar lo que podemos denominar como un Diario de Progresos. Se trata de que cada noche antes de acostarte escribas los progresos que has hecho durante el día. Me refiero a tan sólo los progresos, es decir que ignores los momentos erróneos. Se trata de un medio para que procedas a repasar el día vivido y conforme veas que has hecho algo que para ti significa un progreso por pequeño que éste sea, anótalo. Con esta actividad estarás "reforzando tus progresos" y tu mente inconsciente comenzará a creer que es realmente posible tu gran cambio.

—¿Una simple nota escrita?

—Sí, depende de lo que quieras enrollarte, pero basta con que tu mente registre lo vivido y comience a pensar que estás progresando, por lo que todo puede ser posible.

—De acuerdo, me parece motivador.

—Como puedes comprobar se trata de construirte un programa mental positivo. Ya sabes, lo que siempre se ha dicho: Una botella con agua hasta la mitad puede ser vista o bien "medio llena" o bien "medio vacía". Lo que nos recuerda que los hechos de la vida son neutros, en realidad son las interpretaciones que nuestra mente hace de tales hechos lo que inspira confianza o terror. Y sucede que cuando la mente tiene instalado un buen programa antivirus, rechaza automáticamente todos los pensamientos neuróticos que en vez de proteger lo que hacen es intoxicar y deprimir. Y una de las maneras de instalar tales programas es encontrando la parte positiva de todo lo que sucede. Preguntas tales como: ¿Qué me ha traído esto de bueno?, ¿qué provecho puedo sacar de lo sucedido? Funcionan muy bien en la creación de una actitud de aprendizaje y confianza.

—¿Todo lo que sucede es positivo?

—Tal vez al principio algunos acontecimientos parezcan negativos, bien porque crees que pierdes algo, o bien porque no ves más que dolor, sin embargo conforme te acostumbras a observar lo que hay detrás de lo aparente y dejas pasar un espacio de tiempo, compruebas ese dicho milenario que afirma: “Dios escribe recto con líneas torcidas”.

—¿Qué me está trayendo de bueno el miedo que tengo instalado?

—Eso lo tienes tu que averiguar. De momento estás aquí aprendiendo muchas cosas que no sólo te van a servir para solucionar tus miedos, sino también para vivir más sabiamente tu familia, tus relaciones y sobre todo mejorar la relación más importante, la que tienes contigo misma y con la Vida.

—Reconozco que a veces he pensado lo dormida que me encontraría si no tuviese que buscar tantas claves para sobrevivir.

—La mente funciona como la entrenes. Y si ella se acostumbra a pensar que todo en el Universo sucede por algo positivo que nos impele a crecer y evolucionar, sentirá que las casualidades no existen y el nivel de incertidumbre descenderá.

—¿Te refieres a la ansiedad?

—Sí. La ansiedad que padece la persona afectada por el miedo no justificado viene determinada por ese estado de amenaza que sutilmente señala lo peligroso que es el mundo y lo mal que pueden ir las cosas. Sin embargo, cuando trabajamos el nivel existencial o espiritual tendemos a pensar que el Universo se mueve por la ley del aprendizaje y del amor. Que las cosas que suceden tienen sentido aunque no se lo veamos, y que merece la pena confiar en la perfección de lo creado que además de grandioso es incognoscible. La misma fuerza que hizo brotar una mente como la de Einstein, Mozart o Shakespeare es la misma que mueve las galaxias y los átomos. ¿Ocurre algo fuera de la Ley Cósmica?, ¿crees que existe algún protón que se mueva a su aire en el seno de un átomo?, ¿acaso “azar” es el nombre que le damos a una ley todavía desconocida?

—Son ideas que me tranquilizan, sin embargo ante sucesos terribles que leo o desgracias que percibo, me veo enfrentada a mi propio devenir como una minúscula gota de agua en el océano.

—Hay sucesos que no vamos a comprender con nuestra actual lógica, pero sí sabemos que el amor y la energía de la consciencia son atributos de la evolución superior de los entes. La ternura consciente y la compasiva benevolencia son cualidades que un animal parece no sentir con la misma magnificencia que un ser humano desarrollado. En este sentido el futuro es mejor que el pasado, aunque a veces no lo parezca.

—Una visión así de evolucionista da esperanza.

—Aunque esté de moda negarlo, la vida tiene sentido y tal vez éste sea diferente para unos y para otros. Sin embargo la cadena de sabios y místicos de todos los tiempos ha afirmado que existen niveles excelsos más allá de la mente racional que merecen la pena ser explorados a poco que tengamos “necesidad”. Aprovecha tu miedo y busca

niveles de conciencia en los que reina la paz y la confianza. Tal vez el Universo para ser conocido y explorado se valga, entre otros, de seres como tú que en nombre de una disfunción no pueden conformarse con vidas cotidianas al uso. Seres que como tú padecen una íntima ansiedad que los lleva a dejar sus hábitos y explorar territorios internos buscando un espacio de paz y serenidad en el que descansar. Llega un día en que tales buscadores descubren la tierra que buscaban y se dan entonces cuenta de la grandeza que se depositó en sus vidas en nombre de una patología que los removió hasta encontrar.

—Tal vez mis miedos sean la palanca de una serie de aprendizajes que voy a tener que incorporar en mi búsqueda.

—El ser humano que ha descubierto sus profundidades ya no se cambia por el ciudadano cotidiano que había anhelado ser antes del trauma. En la actualidad disfruta de una visión en las que están compensadas con creces todas sus anteriores vicisitudes. ¿Qué le llevó a Colón hasta América? ¿Acaso nos han contado sus pesadillas acerca de mundos mejores que anhelaba como salida de su propia perturbación?

—Es cierto.

—El miedo es memoria de dolor proyectada al futuro. Y te preguntarás ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que una persona sin historia como lo pueda ser un niño no tiene miedo. Puede acercarse al lugar de peligro sin sentirse amenazado. En realidad el miedo es memoria de dolor que el sujeto proyecta vivir en el futuro devenir. El hecho de temer significa pensar muy rápidamente que va a repetirse algún tipo de dolor que tenemos registrado en nuestra biografía emocional.

—Mis emociones de miedo, ¿se basan en algún pensamiento que no pillo?

—Como sabes la mente ha sido a menudo asociada a un caballo difícil de controlar. Su constante actividad discurre de atrás para adelante y de adelante hacia atrás. Dicho en otras palabras, del pasado al futuro y del futuro al pasado. ¿En qué consiste el posible control de la misma?, ¿has experimentado alguna vez lo que se siente cuando nos vivimos en el presente?, ¿es decir cuando vives lo que estás haciendo con plena atención y presencia? Por ejemplo cuando pelas una patata, y de verdad pelas una patata con toda tu presencia y atención, cuando masticas algo y estás plenamente consciente de que masticas ese algo, cuando hablas o escuchas y estás plenamente expresando o escuchando. El ahora tiene un poder que como Humanidad estamos a punto de descubrir en todo su inmenso potencial de consciencia.

—Da esperanza e intuyo que es cierto.

—En realidad, nos ha costado muchos años conquistar el pensamiento, y confío que no tardaremos tanto en conquistar la consciencia. Quiero decir que venimos de una limitada instintividad de la naturaleza que para superarla hemos pasado por el proceso de alfabetización en el seno de una cultura de la información. Hoy por hoy, la Razón y la metodología científica representan el paradigma dominante del siglo XXI. Sin embargo, la intuición y los niveles más elevados de percepción transpersonal inmersos en el paradigma holístico (todo esta en todo y a su vez causa de todo) representan el

reto que muchas personas están abordando como próximo paso de lo que será una realidad en los tiempos venideros.

—Entiendo.

—De lo superficial y dualista nos dirigimos a lo profundo e integrador en una nueva unidad. Un salto evolutivo que representa un verdadero despertar del sueño del tiempo en el que vivimos "prisioneros" como seres mentales. Y como posiblemente sabes, en el nivel de la consciencia no cabe el miedo. El ser interno vive en un eterno presente que más se parece a la paz profunda que a la anticipación neurótica de una mente que ha llegado a un desarrollo que a veces más se parece a un tumor que perturba el sistema que a una herramienta que cuida del cuerpo como bien pueda serlo el corazón o el sistema endocrino.

—Ya.

—La amplitud es un antídoto del miedo. Y en realidad la siembra de la expansión muchas veces está motivada por la necesidad de encontrar modelos mentales que solucionen nuestras no casuales perturbaciones. Sin duda la llamada enfermedad es una oportunidad que tiene al ser humano para desarrollar nuevas capacidades. Una vez en el camino, la enfermedad ya no cumple su misión y debe desprenderse como el fruto maduro movido por la brisa de la evolución.

Al rato, miro por la ventana.

La tarde es ventosa
Las hojas de los árboles ruedan
El sol brilla
El petirrojo canta

Un reto de convivencia

Carla comenta que desde hace cuatro años, su marido no la desea sexualmente, incluso en las múltiples ocasiones en las que ella ha intentado abrazarlo y seducirlo se ha visto rechazada de manera expresa. Carecen ya prácticamente de intimidad emocional, y la frustración que manifiestan les conduce a frecuentes discusiones, generando un ambiente doméstico de constante reproche y violencia verbal. Una situación que con el tiempo se ha venido agravando pero que, en cierto modo, nació con la llegada del tercer hijo. Un hijo que no fue precisamente bien recibido por su marido ocasionando distanciamiento, aunque Carla afirma que este incidente tal vez sea una coincidencia.

Se conocieron cuando tenían 15 años, y tras muchas idas y venidas inherentes a la edad, acabaron siendo novios y posteriormente se casaron. Ahora Carla a sus 38 años con 2 hijos de 14 y 13 años y el tercero de 4 años tiene una vida organizada y previsible, pero enfrenta una de las crisis matrimoniales más serias de sus vidas.

Su marido es ingeniero de telecomunicaciones y por su relevante cargo en la empresa que dirige, vive totalmente absorbido por su trabajo. Según manifiesta Carla, hoy está en Roma y mañana en Toronto por lo que prácticamente no hace vida de familia ya que los pocos días que llega a casa a la hora de la cena se muestra agotado y con necesidad de ver la tele. Llegados los fines de semana lo único que le apetece es dormir. Un aspecto que agudiza la sensación de falta de apoyo efectivo e interés de “equipo” en el enfoque de la casa y de sus hijos que a Carla le “pone de los nervios”.

Carla por su parte trabaja en el departamento de marketing de una multinacional, desarrollando tareas que durante tiempos pasados fueron objeto de gran motivación, bien sea porque aumentaban su autoestima, bien sea porque le permitían afrontar retos que hacían patente su poder y su eficacia. Sin embargo, tras años en el cargo, y ante la situación psicológica en la que se encuentra, los éxitos profesionales ya no le “cargan” como antes y puede decirse que ejerce una labor continuista que no le quita el sueño mientras la vida avanza y sus hijos crecen.

La presión de Carla en la vida de cada día es muy fuerte ya que tanto el trabajo profesional como las necesidades que su casa y su círculo social precisan, demandan de ella todo su tiempo con escasas motivaciones personales como mujer afectiva y sensible que se acerca a los cuarenta. A todo esto, padece una crisis de autoestima ya que su marido a lo largo de tantas discusiones y reproches ha dejado bien claro que ella tiene un carácter impulsivo, inestable e impaciente, que no sabe controlarse y que con esos prontos de violencia y reactividad que tiene no hay quien la aguante, y menos quien la desee. Él por su parte se muestra racional, frío y algo cuadriculado con lo que aguanta la frustración que parece producirle el carácter de su pareja a la que sutilmente reprocha de forma casi sostenida. Ambos hacen culpables al otro de su malestar y no saben cómo salir de la torturadora noria.

En esta situación de violencia verbal crónica, y de ausencia total de manifestaciones de deseo, intimidad emocional y ternura, Carla ha llegado a pensar que como mujer ya no es atractiva, y que con los años y los hijos ya no es capaz de gustar a ningún hombre. Un aspecto que aunque le inquieta ha sido considerado secundario, tal vez por pensar

que su vida está disciplinada a sus responsabilidades directas como esposa estando totalmente orientada al trabajo y a la familia. Por otra parte, sus pocas experiencias amorosas antes de casarse y sus creencias heredadas sobre el matrimonio y la familia tienden a ser conservadoras. Nunca se ha permitido a si misma activar el deseo hacia otro hombre, ya que entre otras causas, sus ocupaciones han absorbido toda la energía disponible.

Un encuentro

Sin embargo, hace dos meses ha sucedido algo. Por alguna razón que ella desconoce, se ha dado cuenta de que un compañero profesional de treinta y dos años que siempre estuvo ahí y que anteriormente nunca se habían fijado ni él en ella ni ella en él, comenzó a mostrar interés hacia ella a través del clásico juego de palabras y miradas. Y dada la baja autoestima acumulada respecto a la capacidad de atraer a los hombres por los múltiples y manifiestos desprecios físicos de su marido, tales manifestaciones comenzaron a hacerle ilusión. Carla decidió seguir el juego a este compañero que por otra parte se trataba de un chico que a su juicio no estaba nada mal. Un juego que no tardó en llegar a la cama con notable éxito sexual.

De pronto, la oscura vida de Carla tiene una motivación con toques agridulces, ya que por una parte se sabe acostándose furtivamente con un hombre que tiene novia y con el que no hay futuro, y por otra, gracias a esta única satisfacción personal que hoy por hoy tiene su vida, se observa más paciente con su marido y con la energía suficiente como para aguantar una situación que anteriormente le resultaba torturadora. Su vida cotidiana sigue igual pero ella tiene una ilusión que aunque limitada y parcial convierte la relación prohibida en un pequeño tesoro que a veces siente crecer peligrosamente.

Carla piensa que los breves encuentros que ambos tienen como amantes son perfectos ya que satisfacen las necesidades que cada uno parece tener y no entran en intimidades más profundas que según Carla perturbarían cierta necesidad de coherencia que ella misma precisa para el equilibrio de su vida. Sin embargo, teme que poco a poco, su estilo más bien poco promiscuo y con muy pocas experiencias de pareja en su haber, haga que se implique emocional y afectivamente con su amante. Carla teme que a lo largo de sus cada vez más satisfactorios encuentros en los que ambos tan sólo se ven para activarse abrazos placenteros, pueda llegar a necesitar cada vez más presencia emocional de su amante. De hecho reconoce que efectivamente cada día piensa más en él, la relación comienza a funcionar como la llegada de suministro adictivo. Pero por otra parte, también es cierto que dados los cortos e intensos abrazos que este peculiar modelo de relación permite, piensa que no será fácil tener acceso a una convivencia cotidiana en la que podría aflorar la tensión y el conflicto. De esta forma, el juego sólo permite ver con claridad una cara de la moneda

"¿Qué hago?" Se pregunta. "No quiero dejar esta relación de dulces encuentros porque es lo único que hoy por hoy me da algo de alegría. Y por otra parte, observo que cada día pienso más en mi reciente amigo, y crece mi ansiedad por posibilitar el nuevo abrazo".

La vida de Carla está siendo sometida a una presión agridulce y esto le hace buscar un espacio en el que pueda reflexionar y buscar las respuestas que necesita. Tal vez esa es

la dimensión oculta que la vida le trae para crecer en campos que pueden ir mucho más allá que la mera solución a sus inquietudes de incompatibilidad. Alguien le ha recomendado visitarme y aquí está.

La reflexión

La escucho, y lo primero que pienso es que Carla me produce un profundo respeto. Es una mujer valiosa, entregada a su trabajo y a su familia, que sabe exponer con coraje y sin pelos en la lengua todo su esquema emocional sin autoengaños ni manipulaciones. Tiene la madurez suficiente como para afrontar lo que la vida le presenta, y de toda esta contradicción afectiva que actualmente la embarga, siento que va a surgir una mujer renovada y mucho más evolucionada.

Carla debe saber la diferencia entre el amor romántico y el amor de familia. Debe tener claro que la pasión no dura de por vida, y que su marido aunque lleno de carencias por un modelo de vida que precisa renovación, es un hombre que cumple sus obligaciones familiares en la medida que su trabajo se lo permite. Su marido aunque tal vez hace gala de comportamientos egoístas e invalidez emocional, no presenta ningún tipo de exageración que la degrade, es buen padre cuando tiene tiempo, duerme en casa sin episodios de alcohol o rastro de otras mujeres. Sus reacciones violentas contra ella son verbales y se hallan más próximas a la ironía y a la autodefensa que al desamor. Tan sólo se siente aburrido por el modelo habiendo dejado de sentir pasión hacia su esposa. Las razones de esta situación matrimonial en la que por definición no hay culpables pueden ser múltiples, sin embargo lo que sí es cierto es que el actual modelo de relación es tomado como una atadura que lejos de proporcionar el bienestar esperado, es causa de frustración.

Observo que Carla no quiere separarse, ya que en dos ocasiones antes de la crisis de los últimos años, acudió con su marido a un terapeuta de familia, aunque sin resultados objetivos. Y aunque se lo ha planteado en frecuentes ocasiones, finalmente ha prevalecido la cohesión familiar y el apoyo a los hijos. Carla sostiene que aunque padezca ciertas carencias emocionales tiene hijos en edades de crecimiento y quiere contar con la presencia cotidiana y el apoyo de un padre.

Por otra parte, sabemos que en el seno de una pareja cuando aparece una tercera persona por la que uno de los miembros de la misma se siente fuertemente atraído, no es debido a una coincidencia externa basada en la aparición del demonio con forma de príncipe en persona, sino que más bien anuncia una decisión, muchas veces inconsciente, de soltar un vínculo con ese alguien que hemos amado y con que el que posiblemente convivimos. En este sentido puede decirse que cuando internamente se está “preparado”, y no antes ni después, aparece “casualmente” una tercera persona.

El hecho de que ésta aparezca puede deberse a múltiples razones. ¿Se está queriendo dinamitar la atadura matrimonial? ¿Se está queriendo tomar fuerza para salir de una relación con la que hay dependencia, miedos a volver a lo mismo de antes y culpas por el fracaso sutil que conlleva? ¿Se está buscando una crisis emocional en la que “tocar fondo” para lograr salir de un vínculo que comienza a ser tóxico y destructivo? ¿Acaso el episodio con la tercera persona es tan sólo un analgésico mientras los niños crecen y se toma tiempo hasta que sea menos necesaria la aportación económica que la pareja

provee? ¿Acaso se debe a que la Inteligencia del Alma hace aparecer al “tercero” como elemento desencadenador de crecimiento y toma de conciencia de una vida que comienza a ser estancamiento y parálisis creativa?

Lo que sí se sabe es que el “tercero” de Carla está ahí, pero no se sabe si existe también una “tercera” en la vida del marido, cosa que ella parece tener claro de que no. Lo que sí está claro es que la tenga o no la tenga, es decir sobreviva sexual y emocionalmente o no sobreviva, su marido mantiene el respeto social y familiar sin fisuras de ningún tipo. En estas condiciones en las que no hay grandes razones que justifiquen a la mente de Carla dejar a su marido, su “inconsciente” ha buscado un muchacho que por sus características no permite hacerse un proyecto de futuro o dar rienda suelta a sus ilusiones para excluir a su pareja actual.

El amante en cuestión es más joven, cosa que a Carla le importa, y sobre todo tiene novia. Un hecho éste que le hace pensar que ella no significa en su vida más que un rollo sin particular trascendencia. La autoestima de Carla está dañada no precisamente por no ser querida, sino más bien por no ser deseada como mujer. Es por ello que lo que “casualmente” ofrece su actual relación externa es tan sólo deseo y atracción ya que el susodicho se supone que canaliza su afectividad esencial a través de su propia novia.

Por lo que parece, Carla valora este foco de aprendizaje e ilusión furtiva que ha surgido, ya que además de que se siente complacida, experimenta un sentido de aventura por el que recupera un punto de vidilla en una cotidianeidad sin sorpresas ni ilusiones. Por otra parte, Carla debe saber que si se le pasa por la cabeza derrocar a su marido, no significa que su amante pueda ocupar “así como así” el puesto del compañero ideal. Como bien se sabe, la pasión que desarrolla la figura del amante se basa en factores tales como la constante impredecibilidad de los encuentros, el atractivo de lo prohibido y un sostenido secretismo que permite vivir tan sólo los momentos intensos y positivos en los que no hay ni tiempo ni posibilidad de enfrentar la cara oscura de la realidad. Por lo menos de momento. Más tarde vendrán otros retos.

Para Carla, el hecho de surcar por el río de esta nueva relación, aunque todavía no lo sepa en toda su magnitud, intuye que va a exigirle incrementar su nivel de auto observación, mantener al atención a sus procesos internos y sobre todo tomar consciencia de las múltiples situaciones de convivencia con su marido en las que hasta ahora tan sólo había reactividad, exigencias y las consiguientes frustraciones. Para Carla, el hecho de soportar el sentimiento sutil de culpa por sus placeres privados, está de momento permitiéndole dejar salir lo mejor de sí misma hacia una familia y hacia un marido que parece haber perdido la motivación por la intimidad emocional y por el sexo con su pareja.

El hecho de que Carla se separe de su marido o no se separe, no es el verdadero problema. El problema está en que debe despertar y cultivarse lo suficiente como para afrontar su vida con plena consciencia de sus necesidades. Por de pronto, le planteo un reto que puede hacerla crecer interiormente y que incluso puede traerle sorpresas insospechadas incluso en la vida de familia.

El camino

—De acuerdo Carla, afirmas que una de las razones por las que la vida matrimonial está en su fase más difícil es porque entre otras muchas causas, te atribuyes un carácter fuerte, impulsivo y carente de la paciencia. Como me has indicado te observas reactiva y entras al trapo de la descalificación y el reproche con enorme facilidad. No aceptas las críticas y tampoco logras entregarte al corazón en un flujo que ofrezca calidad y comprensión frente la competitividad y la exigencia.

Pues bien, dado que ahora disfrutas de un momento emocionalmente positivo que incluso te hace llevar con mejor talante tu gestión familiar, te propongo que te trabajes un cambio total de actitud en casa. Aprovecha el punto de satisfacción que la vida te está regalando a través de tu amante, y vuelca ese buen rollo en comprender, en apoyar, en colaborar y en enfrentar el poco o escaso diálogo que te ofrecen las situaciones que compartes con tu marido. Mira a éste con mayor profundidad, desprovisto de todo ese ropaje de carencias, descúbrelo como un ser humano a veces cansado y desmotivado. Cuando estés emocionalmente satisfecha por tu actual "buena suerte", obsérvalo con compasión, abriendo tu corazón a aquel chico que un día amaste, y que ahora se siente enredado en una tela de araña que ni él mismo sabe qué hacer con ella. Posiblemente él está tan desorientado como tú, y su propia su contradicción también le ofusca.

Pero independientemente de que tus sentimientos con él sigan enconados o no, lo que sí puede ser una gran oportunidad para ti es mejorar tu autocontrol y tu paciencia en el trato con tu "tirano particular". No se trata de manipular o de relacionarte con la hipocresía de una persona que se encuentra imperturbable más allá del bien y del mal, sino que se trata más bien de extraer la mejor opción de ti misma. Se trata de no "entrar al trapo" que habitualmente entras y de saber esperar el momento más oportuno para expresar una objeción en vez del habitual reproche. Se trata de construir objeciones a conductas propias y ajenas que no te satisfacen sin culpar ni presionar. Se trata de apoyar al padre de tus hijos ejercitando la infinita compasión de tu corazón y un amor que también desea el bienestar final del otro. No se trata de que niegues ninguna parte de ti, o bien de que ignores tus carencias y sentimientos, sino de que amplíes tu mirada a horizontes más profundos que primero tu tienes que descubrir en ti misma"

Y todo esto lo puedes hacer, durante un ciclo de nueve meses, pasado el mismo si lo deseas te separas de él o bien seguís juntos en una renovada entrega. Porque todo este entrenamiento de atención y consciencia que abres durante este plazo lo haces por ti, exclusivamente por tu crecimiento como persona, lo haces porque sabes aprovechar esta oportunidad en la que el sol brilla un poquito en tu vida, lo suficiente como para motivarte en devolver algo de buen rollo de lo que la vida te está regalando. Porque sabes que si no enfrentas ese monstruo del llamado "mal carácter", te perseguirá con cualquier pareja por maravillosa y polar que al principio parezca.

La madurez emocional y la independencia no están reñidas con la entrega y el amor con mayúsculas. Lo que quiere decir que ahora, en esta circunstancia en la que te encuentras, tienes en tus manos un gran pretexto para crecer y alcanzar la templanza que en el fondo anhelas. Toda esta crisis que han desencadenado los acontecimientos apunta a que veas y comprendas lo que hay realmente en ti misma tras cualquier reproche, lo que esconden tus impacientes reacciones y lo que subyace tras tanta exigencia y frustración cotidiana. Este reto que puedes decidir afrontar no es solo una caja de sorpresas que éste no es momento de analizar, sino que fundamentalmente es la

oportunidad de convertir tu relación familiar en un espacio de entrenamiento de tus capacidades más sublimes y valiosas que ahora tienes ocasión de dejar aflorar.

Ya sé que esto puede parecer a priori una especie de “misión imposible”, ya que tal vez supones que no debo conocer lo insoportable que debe ser tu marido cuando se pone como se pone. Pues bien, sé que eres capaz de conseguir lo que quieras, si realmente lo quieres. Lo importante ahora es que quieras el crecimiento propuesto de lograr mayor autocontrol a la supuesta tiranía de tu convivencia. Primero supera lo que te duele, analizando lo que hay detrás de cada reacción violenta, obsérvate en tus actitudes negativas más cotidianas, cuestiónate tus conductas, explora otras posibilidades y, a través de todo esta especie de yoga de la atención que transforma tus emociones destructivas en amor con todas las letras, conócete a ti misma.

La libertad que te propongo no está basada en huir del hombre que supuestamente no te desea, sino más bien en alcanzar la libertad de otros tiranos internos más terribles que te esclavizan. Me refiero al orgullo, al miedo, a la reactividad, a la violencia, a competitividad y al desamor. La esclavitud no está en soportar lo mal que supuestamente “se nos trata” sino en el poder dependiente que hemos dado al otro para que sus meras palabras nos conviertan repentinamente en seres susceptibles de irritación, de discordia y de aversión en todas sus manifestaciones. Por otra parte Carla, aprovecha tus momentos de felicidad para repartir generosamente tu amor. El amor no depende de que nos quieran, que eso será finalmente un problema del otro, sino de generar el estado positivo de apoyo y colaboración que depende exclusivamente de nuestro cultivo personal.

—Pero eso es muy difícil. ¿Cómo hacerlo?

—Primero, manteniendo la atención en todo momento, me refiero a la atención a tus gestos, a tus palabras, a tus reacciones, atención a tus procesos mentales y emocionales. Atención a cada instante desde el que aprendes de ti, aprendes a conocer tus mecanismos de defensa, tus bloqueos y viejas heridas, tus limitaciones y carencias... .

—¿Cómo mantener la atención?

—Cultivándote mediante la creación de espacios de dedicación a ti misma, espacios para escribir tus emociones, para anotar tus progresos, para atravesar capas mentales que te han desconectado de tu verdadero ser. Aprende de cada error, márcate objetivos diarios, anota logros y comienza el día con un saludo a tu ser, un ser que ahora está empeñado en crecer convirtiendo el inconveniente en virtud y el dolor en amor y consciencia. Te voy a pasar un CD que he grabado con varias técnicas que te facilitarán alcanzar un estado de atención y propósito.

Es un largo camino, un camino de crecimiento existencial en el que nuestra vida sirve a un propósito de perfeccionamiento y despertar.

Ya sabes la máxima que dice:

el pobre desea riquezas
el rico anhela el cielo
y el sabio una mente serena.

—Nada más y nada menos. ¿Algo más para mi futuro entrenamiento?

—Recuerda la famosa máxima del Oráculo de Delfos.

Conócete a ti mismo.
Y conocerás a Dios

¿Qué hago? Mi mujer no me pone

“Por favor llámame cuanto antes José María, durante estas últimas semanas me he sentido muy agitado, no sé si sabes lo que pasa porque igual te ha llamado Elisa, pero te cuento que después de 14 años juntos nos hemos separado. No sé si atiendes casos así, lo que sí puedo decirte es que me vendría muy bien hablar ahora contigo.”

Así se expresa Philip a través del contestador telefónico. Al oírlo mi mente recuerda rápidamente a este gran humano de nacionalidad francesa que asistió hace cuatro años a uno de mis cursos. Desde entonces hemos hablado varias veces y todas ellas con rebosante cordialidad. Me sonrío ante la imagen que de él aparece en mi mente ya que Philip destaca por expresar un notable sentido del humor y una gran calidad emocional. Reconozco que aunque casi no lo he tratado, aprecio a este personaje que sin duda activa los mejores sentimientos en todos los que lo conocen. En vista de lo cual aplazo todo lo que tengo comprometido por delante y le llamo de inmediato. Cuarenta y cinco minutos más tarde termina nuestra conversación que plena de sinceridad y sensatez termina por disipar las nubes inmediatas de su mente. Acordamos una cita en Madrid.

Cuando a los pocos días con total puntualidad abro la puerta de mi consulta encuentro el rostro sonriente y abierto de este empresario aficionado al senderismo.

—Pues tal y como te comenté José María no vengo buscando una psicoterapia en la que profundizar en mis sótanos, en realidad mi vida funciona, tengo éxito en mi trabajo y soy razonablemente feliz. Como sabes vengo a verte de forma puntual para pillar una orientación en esta tesitura que enfrento, no sé qué decir pero tengo la intuición por lo que te conozco que en una buena conversación contigo voy a tener la visión de lo que necesito para abrir este nuevo ciclo que se me avecina. Pues bien iré al grano, tal y como te comenté Elisa se ha ido a vivir sola y estoy en la disyuntiva de separarme definitivamente o de reunirme de nuevo con ella. Así de simple y así de fuerte.

—Entonces Philip, ¿cuál es la razón objetiva por la que Elisa se ha ido a vivir sola?

—Nuestra relación funciona en prácticamente todos los campos, por lo menos yo lo veo así y así hemos hablado en ocasiones Elisa y yo. En realidad la razón por la que Elisa ha decidido separarse es porque dice que no atiendo sus necesidades de relación sexual y eso para ella parece ser muy duro. Así como suena. Sin más.

—¿Y a qué se debe esto Philip?

—Pues no sé si hay una causa concreta, ella me dice que soy muy vago para eso, lo que pasa es que ya no estoy tan por la labor, actualmente me siento menos atraído, tenemos la misma edad 52 años y llevamos juntos desde los 38.

—¿Tienes relaciones sexuales por tu cuenta fuera de tu pareja?

—Bueno la masturbación me funciona bien, y cuando alguna vez después de una cena con clientes he ido con una prostituta reconozco que no ha estado mal. O sea problema físico no es.

—Podríamos entrar un poco más a fondo en la masturbación, pero dado que debemos centrarnos en lo que ahora agobia te pregunto, ¿cómo ha sido vuestra vida sexual?

—Pues normal. Al principio era muy activa, más tarde pasó a dos encuentros por semana, y así estuvimos durante muchos años, y desde hace más o menos tres años teníamos sexo una vez cada 20 días o cada mes. Finalmente desde hace seis meses, por más que ella lo ha solicitado reiteradamente no tenemos prácticamente nada. Debo reconocer que ella desde el principio de nuestra relación me ha demandado siempre mucho más sexo que yo a ella. Digamos que de múltiples formas y sin ser ninfómana me lo pedía a menudo. Elisa es una mujer a la que le gusta el sexo, mucho más que a mí, y eso es lo que creo que pasa. No sé qué me sucede, no sé si es algo relacionado con su menopausia que según dicen reduce la testosterona en la mujer y no me pone tanto, o que tal vez me he sentido a menudo obligado y he terminado de alguna forma inconsciente por rebelarme. Quizá un poco de todo eso.

—Entiendo. Lo que dices es cierto, la testosterona que también está presente en el cuerpo femenino desciende en la menopausia y en consecuencia las feromonas que tu cuerpo captaba inconscientemente para estimular todo el sistema psicosexual han dejado de operar. Por otra parte es frecuente que los seres humanos pasen por etapas muy diferenciadas y contradictorias en cuanto al deseo sexual. Sin embargo me pregunto ¿cuál es la motivación real de Elisa para dejar la casa? ¿crees que sólo es eso que afirma o ha entrado alguien en su mundo emocional?

—No parece. Hasta donde yo sé no hay nadie. Hemos cenado varias veces en este tiempo de separación que por cierto ya llevamos dos meses mostrándose muy enrollada y cariñosa. Hace dos semanas fuimos a un restaurante caro que nos gusta a los dos y bebimos un buen vino, hablamos y nos reímos muchísimo, después la acompañé hasta la puerta de su casa, nos fumamos un porro y estuvimos en el portal haciendo más risas y conversando. Ella me propuso sutilmente subir y acostarnos juntos, pero no me decidí, me sentí obligado y me desmotivé de inmediato. Con esto que te cuento te pongo al corriente de que ella sigue amorosa conmigo.

—¿Quieres realmente recuperar tu vida en común?

—Pues sí. Nos llevamos muy bien, nos entendemos de maravilla, nos queremos y como te he dicho nos reímos mucho juntos. Hasta ahora nos ha ido bien y lo que creo que en realidad sucede es que me está echando un pulso sexual, como dice ella “para ver si reacciono y me espabilo”. De alguna forma me quiere forzar con esta separación para que yo reaccione y la satisfaga de una u otra forma y eso para mí opera de forma contraria, casi me bloquea.

—¿Cómo llevas tu actual soledad?

—Pues mejor de lo que me esperaba. Tengo un grupo muy majo de compañeros de senderismo y nos lo pasamos muy bien, me siento arropado y lo llevo bastante mejor de lo que me pude imaginar. No es la primera vez que empiezo de cero, quiero decir que cambio de vida. Ya me ha pasado dos veces antes y no le tengo miedo, sé que me lo acabo montando bien.

—¿Tienes alguna novia en el horizonte?

—No, ninguna de las mujeres que conozco me motivan. En realidad tal y como te he dicho desde que estamos juntos no he tenido historias fuera de la pareja, no me ha hecho falta, quiero estar con Elisa.

—¿Y qué quieres hacer para conseguir tu objetivo?

—Joder, parece que echa en falta el sexo y yo estoy frío con ella. Dime tú ¿qué hago?

—Lo sensato es que si quieres recuperarla tienes que tratar de satisfacer esa necesidad que manifiesta y darle la dosis emotivo-orgásmica que su naturaleza hoy por hoy parece necesitar. Tu sabes bien que el sexo se comporta de manera muy adictiva. En realidad en los duelos causados por una separación de pareja aunque no lo parezca el factor sexual hace tales separaciones más perturbadoras ya que tal actividad se comporta como una adicción y crea "mono". En este sentido me pregunto si en esta época de carencia que lleváis, ¿ella también se masturba?

—Bueno hasta donde yo sé, se masturba, pero prefiere hacer el sexo conmigo con el rol amoroso que hay detrás. Eso está claro. Por mi parte tal y como te he dicho me masturbo dos o tres veces por semana y digamos que doy de comer a esa adicción, pero aunque cada masturbación está carente de emotividad, a mí me basta, tengo mi vida equilibrada a ese nivel y no necesito más. Por el contrario y por lo que hemos hablado Elisa requiere más actividad sexual impregnada de contacto afectivo conmigo.

—Parece que si realmente quieres vivir con ella no te queda otra salida que trabajar la sexualidad y atender sus necesidades. En alguna medida supongo que tras tantos años de apoyo mutuo ella habrá atendido otras necesidades tuyas en otros campos con entrega y fe. Al fin y al cabo el hecho de saber que ella ahora precisa de tu apoyo sexual y, por otra parte, el hecho de llegar a ser capaz de regalarle todo el placer que pueda ella asimilar es algo que puede estar lleno de belleza y satisfacción para ti. ¿No te parece?

—Es cierto y lo reconozco, Elisa me ha ayudado muchísimo a lo largo de nuestra vida y estoy agradecido por muchas razones. Lo que pasa es que tal vez yo sea algo inexperto en eso de satisfacerla, quizá porque todo esto del sexo lo entiendo como algo natural y siempre he sido espontáneo necesitando menos sexo que mi pareja. Por otra parte me declaro algo pasivo en esta actividad. Tendrás que enseñarme algo o bien orientarme porque me siento totalmente desorientado, ¿te parece infantil?

—Me parece totalmente normal. Es muy frecuente que las personas centradas en sus familias y ocupadas en sus profesiones tampoco hayan sentido la necesidad de abrir horizontes a una función como el sexo que aunque importante para unos y menos importante para otros, puede muy bien ser secundaria en una convivencia de familia. Podemos vivir sin sexo pero no sin lo que llamamos amor y afectividad.

—Estoy de acuerdo. No es mi caso porque hemos tenido sexo, pero imagino que sí es el caso de mucha gente que vive sola o incluso casada y con amor. Por mi parte reconozco que nuestra vida en común funciona, tenemos comunicación y respeto mutuo, y además no necesito enamorarme de nadie o seducir a ninguna mujer para satisfacer las

necesidades de mi vida. Tenemos buenos amigos y somos personas que seguimos aprendiendo. En realidad a ella lo que no le basta es la frecuencia sexual.

—Tengamos en cuenta que nuestra parte masculina pone el acento de su satisfacción en las sensaciones y en las endorfinas del orgasmo. Por el contrario nuestra parte femenina tiende a precisar mayor contenido afectivo para "ponerse" y así lograr mayor satisfacción sexual. En este sentido, una persona, hombre o mujer que tenga la parte femenina muy activada si se siente querida estará más dispuesta que si tan sólo está con un compañero mecánico que la masturbe bien. Es como decir que cuando interviene algo más que el cuerpo y sus sensaciones, se producen coitos en donde brotan sentimientos de comunicación y ternura que nos pueden llevar a una verdadera comunión. Por el contrario cuando en el sexo no entregamos más que el cuerpo físico, lo que ocurre puede llamarse y lo digo con todo mi respeto "pajas vaginales u orales". Por cierto algo súper común Todos los caminos llevan al orgasmo pero uno de ellos, el de la "masturbación a dos" se basa en la "llegada" y el otro el de la comunicación integral se basa en el "camino". Uno nos deja algo más vacíos aunque relajados y el otro carga hasta las pilas del alma.

—¿Quiere eso decir que me siento vacío cuando me masturbo?

—Eso tu eres el que lo sabe, pero tal vez le tienes pillado el tranquillo a tu parte puramente lógica y masculina por lo que te resuelves sobre la marcha y ya está, un problema menos, cosa que entiendo perfectamente. Recuerda que en este campo y como premisa de investigación y diálogo, debemos evitar los juicios de malo, bueno y todos los derivados de posicionamientos idealísticos. Aquí estamos hablando de situaciones humanas que por singulares que sean merecen todo nuestro respeto.

—Bueno pues te toca mover ficha Doria, siempre te he tenido por una persona con experiencia y criterio, ¿cómo satisfago a Elisa partiendo de la base que estoy frío y de que además no tengo demasiada técnica?

—Permíteme Philip que desconfíe de las puras recetas técnicas cuando detrás de estas se esconden problemas de otra índole. No evado el tema que solicitas pero antes de nada siento que tras la supuesta exigencia de Elisa hay un hombre que aunque la quiere puede sentirse demasiado exigido y examinado. Deduzco que ella antes de conocerte ni era una niña ni una inexperta, tal vez en más de una ocasión te has sentido examinado y devaluado por sus posibles comentarios, comentarios que aunque inocentes no estarían exentos de cierta devaluación sexual que sin duda han tenido que minar tu parte más machista. Un aspecto que a todas luces puede actuar como antídoto del erotismo y la lujuria. Philip no descartes examinar esa posibilidad que puede estar saboteando tu participación en el juego sexual. Una actitud evasiva que se ve consolidada por no recibir respuestas que afiancen tu eficacia y refuercen tu ego sexual. A todos nos causa ansiedad ser examinados y sobre todo sutilmente comparados a la baja.

—Has tocado un tema muy fuerte que reconozco me ha quitado el sueño en tiempos atrás Doria. Lo tendré en cuenta y si en un futuro me decido a trabajar mis sabotajes, comenzaremos por ahí, pero de momento con tal observación tengo suficiente para superarme. Así que sigamos con lo que estábamos elaborando.

—Bien, pues aclarado que soslayamos conscientemente los frecuentes problemas que las parejas tienen en temas tales como la comunicación, en los reproches pasados, en la no acumulación de problemas soterrados y en otras sombras que merecerían varias sesiones no tengo más remedio que responder a tu demanda de practicidad y enfocarnos en resolver cómo puedes activarte para satisfacer a tu pareja. Pues bien, comencemos por el puro cuerpo, decías que conoces el trabajo de las prostitutas ¿no es así?

—Sí, pocas veces con clientes y tal he entrado en el rollo ese.

—De todo se aprende algo. Pues bien habrás tenido ocasión de ver como puede llegar a trabajarse un cuerpo. Es decir que a cambio de un móvil como en este caso dinero, ellas se aplican en estimular todo aquello que pueda gustarte sin que sientas que tienes que devolverlo o bien que tienes que agradar físicamente y recompensar con un placer que ni sabes bien como proporcionar... en fin todos esos aspectos que motivan desde hace milenios a quienes contratan sus servicios. Te hago patente el trabajo que ellas realizan porque se basa en una actitud que también puede ser inspiradora cuando no nos queda más que voluntad de agradar sexualmente a una persona sin atracción ni deseo sexual por la misma.

—Perdona que te interrumpa porque me intriga, dices que las prostitutas, ¿no se calientan sexualmente? Porque en mi caso las pocas veces que he estado con una de ellas parecía que se ponían como motos.

—En absoluto, puro e inteligente teatro. Puedes anotar en tu conocimiento sobre el sexo que ninguna prostituta se excita sexualmente, lo que sucede es que junto a hombres inexpertos fingen que se excitan porque eso a su vez cuando está bien orquestado excita directamente al hombre que termina por alcanzar el orgasmo antes de lo que teóricamente estaba pactado y pagado. Ya sabes que ellas cobran por tiempo dedicado. Digamos que es cuestión de economizar esfuerzo.

—Entonces los hombres que se lo creen viven engañados.

—Pues a ese nivel sí. De todas formas el sexo es irracional y una gran parte de su funcionamiento sucede en los entresijos de la propia mente. Alguien dijo que el sexo no está entre las piernas sino entre las orejas.

—Me río, eso es totalmente cierto. De hecho para tener un orgasmo hay que concentrarse.

—En realidad el orgasmo como cima de un proceso requiere de una absorción interior total y de una entrega plena al momento presente. Tengamos en cuenta que cuando enfocamos la consciencia en las sensaciones del cuerpo, concretamente en la zona genital y en los otros puntos erógenos, nuestra mente pensante pasa a segundo término, digamos que se aquieta apartándose del escenario ya que las sensaciones puramente dichas suceden en tiempo presente. Los sentidos son percibidos en el presente, no podemos oler el futuro o el pasado o experimentar el tacto en una caricia o el olfato en un aroma que no sea el de ahora. Por el contrario el oficio de la mente pensante es el de ir del pasado al futuro y del futuro al pasado, digamos que la mente pensante se mueve en el tiempo y cuando nos centramos en el presente y activamos la atención consciente a

lo que sucede, ésta se aquieta y cede su hegemonía. Desde esta perspectiva practicar el sexo con plena consciencia equivale a realizar un impecable ejercicio de meditación.

—Interesante perspectiva de la sexualidad.

—Y tan interesante. Ejercitarse en el sexo desde la consciencia plena supone asimismo vitalizar tu psicocuerpo de manera adicional gracias a la elevada frecuencia del campo de energía que genera la consciencia despierta. Philip te encuentras en un momento en el que puedes dar un salto cualitativo en el ejercicio del sexo. En realidad con la formación que ya tienes a nivel interno podrías abordar cada encuentro con Elisa como una comunión con algo más que el puro ejercicio del placer mutuo. Podrías activar la observación en cada célula, en cada caricia, en cada sentimiento, en cada pensamiento. Este estado de atención no creas que se merma la pasión sino que por el contrario se ve dotada de energía consciencia con todos sus derivados de activación psicofisiológica. Te recuerdo que para detener la mente y su tiranía manipuladora, puedes recurrir en mucho momentos del abrazo con Elisa a respirar juntos.

—Respirar ¿cómo?

—Abrazados, liberando la tensión del abdomen y realizando respiraciones conjuntas largas, relajadas, desde el ombligo hasta las clavículas y sobre todo bien conscientes de las sensaciones que circulan por el cuerpo al respirar y en general ampliando la percepción de todo lo que suceda. Poco a poco observaréis que se disuelven los viejos hábitos de repetición así como la búsqueda a ultranza del orgasmo, procediendo a integrar otros elementos inherentes al silencio mental, a la serenidad naciente y a un estado de comunión que se generará paulatinamente mediante esa conspiración que no es otra cosa que co-respiración. Te conviene explorar y experimentar todo esto para hacer tu propio camino.

—Y bien, en qué pega el tema de la prostitución en todo esto?

—Porque como veo que por el momento expresas cierta vagancia en lo referente al sexo, una parte de ti tendrá que inspirarse en el curro que ellas se pegan “dale que te dale” para que las sensaciones de su cliente terminen por llevarle al orgasmo que finalmente era el objetivo de su contratación, un objetivo que aunque limitado por la ausencia de afectividad y afinidad, no deja de ser un chute parecido al de la masturbación pero más elaborado y acompañado. Por otra parte, es posible que en tu desmotivación de deseo hacia Elisa comiences actuando como un profesional que desea satisfacerla casi sin goce propio y suceda que al cabo de un rato broten en tu corazón sentimientos de cariño, de ternura y de amor que incluso terminen por ponerte más. Tu puedes hacer algo con tu voluntad e inteligencia para motorizar tu naturaleza. Tengamos en cuenta que es la naturaleza la que tiene que seguirte a ti y no esperar a que sea tu naturaleza la que determine los encuentros de tu vida. Si tu das un primer paso la naturaleza apoyará tu voluntad activando lo que precises para lograr objetivos globales.

—Es cierto. A veces me he reprochado que debería poner algo más de mí mismo y trabajar un poco más a mi pareja. Pero tampoco las tengo todas conmigo en ese campo, me refiero que si no tengo ganas no sé qué voy a hacer.

—Puedes trabajarte la renuncia temporal al orgasmo e incluso imponerte una cuarentena en la que practicas el sexo renunciando directamente a correrte. Esta técnica taoísta aunque está recomendada para vitalizarse y transmutar la energía sexual en parámetros vitales de amor consciencia consigue también efectos deseables cuando el hombre se siente apagado. De hecho si dejas de masturbarte porque tienes una causa mayor y encima satisfaces a Elisa en el juego de los sentidos sin "descargarte", verás como tu energía se orientará hacia el amor consciente. Decide entusiasmarte con su nueva llegada a casa y prepárate para convertir en "sagrada" la futura unión y sus abrazos derivados. Puedes sacralizar tu reencuentro con ella transmutando la energía que ahora se expresa reducida en masturbaciones y entregando la resultante en caricias generosas y devoción integral por la diosa que encarna en tu pareja. Debes pensar qué es lo que ganas a cambio de lo que renuncias. Considera que muchos amantes de culturas más sabias que la nuestra han decidido aplazar durante 40 días el encuentro sexual forjando así el acceso a la Fuente de energía espiritual. Energía que cohesiona cuerpos y almas y otorga dimensión a los orgasmos mutuos.

—¿40 días? Parece un ejercicio poderoso para realizar cambios.

—Si optas por un escenario diferente deberás elaborar acciones diferentes. Y siguiendo con el tema que desarrollábamos de la sexualidad, pregunto ¿es Elisa multiorgásmica?

—Pues sí, a ella le encanta el sexo y llega varias veces. Me pregunto ¿por qué las mujeres parece que pueden correrse varias veces y nosotros no?

—Porque ellas tienen una naturaleza que es una auténtica campeona erótica. Si te decides a trabajar la citada cuarentena determinándote la renuncia a la eyaculación no sólo sentirás que tu pasión y deseo hacia ella aumenta, sino que además tus uniones sexuales serán más largas con lo que ella tendrá más ocasión de elaborarse estados superiores de conciencia por el mayor número de orgasmos que alcanzará y por la energía de entrega y amor que tu depositas en complacerla. Si sigues por ese camino puedes incluso acabar separando el orgasmo de la eyaculación con lo que podrías tener varios orgasmos sin eyacular, cosa que para un no iniciado parece irreal.

—Pero no sé como conseguir no correrme, si siento erección y la penetro no creo que seré capaz de jugar tanto sin culminarme.

—Puedes decidir en acuerdo mutuo no penetrarla y jugar todo lo que quieras. De todas formas, si no te pone, puedes también decidir ingerir una píldora de viagra y jugar con ese aporte sanguíneo que ésta puede producirte, sin duda una experiencia que puede ayudarte para satisfacer a Elisa y "quedar bien", pero si decides compartir con ella como cómplice un juego más potente como el que te he descrito deberás determinar sin fisuras aguantar lo que hayas decidido, cosa por otra parte muy frecuente en el Ramadán y la Cuaresma, períodos históricos en los que se solicita a los practicantes abstención y ayuno sexual durante los cuarenta días. Deberás asimismo incorporar en tus hábitos la meditación, la respiración consciente y no olvidar en ningún instante que estás en un proceso alquímico en el que tu naturaleza va convertir el plomo en oro, el oro del amor consciente. En cierto modo tu abstención va a ser temporal y tan solo del orgasmo pero para ello conviene que mantengas cierta sobriedad en todos los restantes campos.

—Me resuena muy dentro lo que estás diciendo pero no sé si voy a ser capaz, tengo mucha adicción a mis masturbaciones.

—Debes considerar el reto. No tienes veinte años ni estás tan salido de hormonas. El hecho de renunciar al orgasmo mientras abrazas a Elisa te va a proporcionar un aumento progresivo del deseo y una garantizada erección con tan sólo rozarla. Dos aspectos que de una forma u otra estás buscando.

—No sé como empezar, de momento su cuerpo no me pone nada, incluso reconozco que siento algún rechazo tal vez por haber recibido por su parte algún reproche por mi frialdad o por haberme forzado a complacerla. Dime algo técnico que pueda aplicar.

—Como bien sabes, si actualmente no tienes erección bien sea porque te has aburrido con la repetición de los estímulos, bien sea porque te faltan feromonas o bien porque te masturbas mucho, no te preocupes, además de corazón e inteligencia tienes un dedo y una lengua de potencialidades insospechadas que si los potencias competentemente pueden hacer entrar en el éxtasis a tu pareja y proporcionarte mientras tanto viajes íntimos insospechados. ¿Sueles practicar con la lengua en su clítoris?

—Es que a ella le huele mucho, ¿soy raro?

—Normal que sientas rechazo, hay mujeres con un flujo muy ácido y otras por el contrario muy alcalinas y dulces con lo que es muy razonable la distinción. Puedes en este caso trabajar con ella echada boca arriba y ponerte de costado elaborando caricias en su clítoris con el dedo de tu mano derecha mientras con tu lengua rozas su oreja derecha, su oído, su cuello, su pezón. Mientras le rozas con tu dedo con suavidad y conciencia puedes darle besos, susurrar e incluso respirar con la agitación que merezca el proceso que progresivamente vais encendiendo. Tu sabes de sobra lo que le gusta más a Elisa, pues a ello.

—Con el clítoris no me aclaro del todo bien. Elisa se lo hace y yo no me he hecho experto en ello.

—Lo ideal es que al principio de forma natural y sincera le pidas a Elisa que sea ella la que mueva tu dedo para que vayas viendo por donde van los tiros, cuál es su ritmo, su presión, su velocidad, los giros del roce. El dedo tiene que estar siempre húmedo para lo cual puedes mojarlo con tu propia saliva hasta que ella genere suficiente flujo.

—Como ponga en práctica este asunto al final me voy a acabar picando y terminaremos por follar, ya verás.

—Pues es posible que así sea, pero cuidado con ese pensamiento que puede llevarte de nuevo al hábito que te ha enfriado y donde actualmente os encontráis. Ahora se trata de entrenarte rompiendo el fuego de tu pasividad. Ahora se trata de que con viagra o sin viagra, con dedos o con renuncias orgásmicas por tu parte, modifiques los anteriores patrones de acción sexual y procedas a elaborar un encuentro que os reúna de nuevo unificando vuestros cuerpos y almas en la vida que elegís vivir. Una gratificación que va a estar llena de satisfacciones directas e indirectas para ti. Recuerda que la mente puede ser la mejor zona erótica. En este sentido la comunicación desde corazón puede movilizar más que un hábil dedo. Usa ambos.

—Me estoy motivando a poner manos a la obra. ¿Me tendré también que poner en el rol de prostituto?

—Es genial que seas capaz de todo lo que te propongas si así lo decides. La diversidad de roles nos enriquece y en este caso ¿por qué no entrenar una parte de ti que ahora tu mujer reclama con todo su derecho? Eres un tío muy sanote y a poco que pongas de tu parte vas a generar sentimientos de generosidad y entrega que crearán una atmósfera energética en la estancia que difícilmente puede darse en un prostíbulo o a través de una masturbación en tu oficina.

—No deja de ser estimulante activar un área que tenía ya cerrada. Sé que Elisa lo va a agradecer porque en el fondo siento que lo que está pidiéndome es una toma de conciencia más global que finalmente se está ahora dando contigo. Acabo de comprender esta nueva situación desde otra perspectiva y puedo decirte que por lo menos ahora me siento motivado a renovarme y de paso renovar nuestra relación. Elisa me ha dado una oportunidad que tiene otro alcance que el de darle sexo o no dárselo. Ahora veo que me moveré por amor al progreso mutuo. No sé cómo decirlo pero siento que si trabajo todo esto que dices creceré como persona, como hombre y como ser existencial en consciencia. Reconozco que hasta ahora aunque había amor y apego no he visto más que reproche y defensa de posiciones mutuas. Por otra parte tampoco me desagrada tanto acostarme con ella y adoptar un papel renovado más consciente y refinado con su persona y con su cuerpo. En realidad me he montado una negación que no estaba basada en nada, tal vez en mis culpas masturbatorias.

—La vida está compuesta de etapas que a veces se nos presentan como diferentes vidas. Seguro que conforme más consciencia y atención pongas en tu cotidianidad mejor y más satisfactorio será el sexo que aplicarás con ella. La propia energía derivada de vuestros encuentros irá creando las pautas y los patrones de acción más armónicos al tiempo presente que os toca vivir.

—A ello voy.
Hablaremos Doria.

La mente y sus fantasmas

Hoy he recibido a una persona que de manera un tanto sofocada me explica como un personaje al que conoce físicamente, concretamente se trata de un conserje, influye negativamente en su vida mediante supuestos poderes paranormales. Me explica que atribuye al susodicho ser la causa de un accidente de tráfico que tuvo hace varios años, así como incómodas apariciones en múltiples sueños que tiene con cierta frecuencia. La obsesión ha crecido como bola de nieve y, actualmente, sucede que cuando cualquier cosa sale mal en su propia vida o en la de su familia, su mente automáticamente atribuye tal suceso a la intención oculta de esta especie "mano negra" que influye subterráneamente en su vida. El tema está tomando proporciones tan incómodas que está comenzando a sentirse controlada y manipulada por este poder exterior, y quiere desesperadamente escapar de su influencia.

Clara me explica que quiere liberarse de esta "red psíquica" que la tiene atrapada. Para ello, afirma haber probado literalmente "de todo" sin lograr neutralizar tal influencia. Las cosas han llegado a un punto tal que ya no sabe qué hacer.

Mientras se expresa, activo una atención plena para empatizar con sus emociones y, en alguna medida, alguna parte de mi ser realiza una especie de escáne**r** intuitivo de su inconsciente. Tras hacerle variedad de preguntas tratando de captar indicios subjetivos que señalen la salida, observo que no es una mujer de bajo nivel cultural ni tan siquiera inconsciente, por el contrario, es una persona culta, tiene un desarrollo más que aceptable y emite un aura de credibilidad que la acompaña. Sus palabras y el cultivado lenguaje que expresa denotan una utilización sana de la razón y un "criterio de realidad" nada desdeñable.

Clara tiene 44 años, vive con su marido y sus dos hijas, y ejerce desde hace 14 años como abogada laboral. Observo que se siente muy regocijada al poder soltarse y decir sin tapujos todo lo que piensa acerca de un tema que le ha perseguido sin poderlo compartir con nadie por ser tan difícil de escuchar sin pensar que está chiflada. Su educación profesional y el medio social alto en el que habitualmente se desenvuelve no facilitan precisamente el compartir toda la metáfora y simbología que está saliendo ahora por su boca.

Deduzco que Clara es simplemente una persona con inquietudes que, un día atrás, recorriendo el camino de la búsqueda interior, pasó por este territorio psíquico de los "fenómenos no explicables" y se enredó en el juego de lo paranormal. Se trata éste de un plano que habitualmente es pronto trascendido por los buscadores del yo profundo, sin embargo en su caso, observo que se quedó atrapada.

—¿Cómo y cuando comenzó esta pesadilla Clara?.

"Bueno, él y su mujer", dice refiriéndose al conserje, "son personas que en una ocasión me invitaron a presenciar una sesión en la que afirmaban estar en contacto con seres de otro planeta, y en efecto, no es fácil imaginar los mensajes que recibían en ese juego del vaso y las letras..."

—¿La *tabla ouija?*

“Sí”. Y sigue diciendo. “En realidad, se me rompieron todos los esquemas ya que en aquella primera reunión se me reveló variedad de cosas que nadie podía saber de mí misma, cosas que me sorprendieron tanto que me fui progresivamente viendo envuelta en contactos y consultas acerca de todo lo que me sucedía. Pasaron los primeros años y reconozco que aprendí mucho, pero, un día se torció...” Clara me relata como el supuesto maestro, “enchufado a poderes superiores”, comenzó a aparecer en sus sueños manipulando su vida y generando amenazas.

Mientras me cuenta los detalles de toda esta sutil sugestión que fue creándose en su mente, pienso en las fraternidades secretas, en los poderes mentales, en los llamados desencarnados, en los viajes astrales y en toda la parafernalia de videntes, sanadores y manipuladores psíquicos de los dos lados mentales, es decir blancos y negros que todavía se mueven por el mundo de muchos ignorantes de buena fe. Se trata de mundos que suelen resultar tan sugestivos para muchos buscadores que acaban entregando su discernimiento y sentido crítico poniendo su credibilidad al servicio de los gestores de tales fenómenos y, desgraciadamente, quedan atrapados en esa fantasmal red de fenómenos intangibles.

Reconozco que este tipo de fenomenología suele estar muy presente en países subdesarrollados que tienen menos recursos de análisis y discriminación racional para defenderse de un “programa mágico” que tan bien elaboran para bien y para mal los carismáticos psíquicos de cada localidad. Son momentos en los que interiormente exclamo: ¡Bendita aquella Ciencia que desde el Renacimiento nos liberó de los fantasmas de la Edad Media!

En realidad, es muy frecuente que los buscadores del “sí mismo”, con el fin de romper su única lógica conocida se acerquen con curiosidad investigadora a esos fenómenos de la percepción que hacen los llamados magos y manipuladores que venden velas, hechizos y toda clase de anillos y fórmulas. Todo un aparato de fetiches sugestivos que fomentan la dependencia y anulan el discernimiento. La propia Iglesia Católica durante muchos años estimuló una fe irracional de “carbonero” para conformar creencias profundas sobre las verdades del Catecismo.

Soy consciente que no todo lo que se cuece en estas atmósferas es tan sólo habilidad psicológica, y también soy consciente por amplias experiencias que he vivido a lo largo de mi camino que hay mucho más que lo que nuestra mente lógica puede entender y captar. Me consta también que a nivel de percepción nuestros sentidos son inválidos para percibir los fenómenos más inexplicables de lo que denominamos realidad, pero también tengo certeza intuitiva de que gran parte de esos fenómenos inexplicables se dan tan sólo en el nivel inherente al psiquismo. Se trata de una franja mental que los que todavía siguen ahí enredados, la denominan como *plano astral.*.

La gran colección de chamanes, magos y videntes que todavía colean entre los flecos más ignorantes y supersticiosos de los países industrializados suponen ese residuo de una etapa agrícola llena de mitos sin todavía presencia de la individualidad y la razón. Creencias que han propiciado enganches como el que padece Clara.

Es evidente que en Suecia, Suiza, Canadá o en la misma Bélgica, la presencia de estos fenómenos es tan escasa como relativa a la cultura de los pocos inmigrantes que la alimentan, sin embargo en Venezuela, México, zonas de Brasil y toda la franja del África profunda en donde las aspirinas de la casa Bayer y todos sus derivados han tardado más en llegar, la presencia de poderes fantasmales forma parte de la cultura local, tanto para sanar como para enfermar.

En este sentido, recuerdo que en un viaje que hice a Venezuela hace ya unos cuantos años, contacté una noche vieja con Magda, una maravillosa poetisa que vivía en una finca situada en la falda del Pico del Águila y que había bautizado como "Las Praderas del Cielo". Pues bien, en la entrada de aquella tierra había una pequeña capilla de forma triangular dedicada a San Esteban. Al parecer, su marido ya fallecido tenía mucha devoción a este santo. Hasta ahí todo me parecía normal, sin embargo al llegar junto a la citada casita, me contó muy compungida que desde hacía tiempo quería retirar aquel santo y dar otro uso a aquel pequeño edificio, pero tenía un miedo cerval de que la energía durante tanto tiempo alimentada de San Esteban tomase represalias y la castigase con malas suertes y otras desgracias. Dado que percibió cierta libertad de pensamiento en mi persona me imploró enfrentase aquel poder y fuese yo quien retirase la imagen de dicho santo así como toda la parafernalia de crucifijos, esculturas de vírgenes y demás iconos de poder que había allí expuesto para protección y Dios sabe para qué más.

Siendo Magda una mujer tan brillante, y además ostentando un cargo en la Universidad como el que ejercía, acepté gustoso el reto de liberar de superstición a aquella gente tan bella y sensible. Y sobre todo, me motivó el poder demostrar que el único poder posible estaba en sus propias creencias, es decir dentro de sí misma. Así que puse "manos a la obra" y en día y medio ya me había llevado en mi todo-terreno a un pesado San Esteban que regalé a una Iglesia que logré encontrar en un pueblo algo alejado. Todo esto sucedía mientras los nativos que para ella trabajaban no me quitaban ojo, pensando que de un momento a otro, me desmayaría fulminado por alguna influencia de San Esteban y su tribu. En esas 40 horas, había asimismo metido en un saco a todas las imágenes y ofrendas viejas y resecas, había picado el altar para nivelar el suelo, y había lavado y pintado de blanco aquel precioso edificio triangular. Una edificación que posteriormente inauguré como sala de silencio y práctica de meditación. Me enteré posteriormente que un conocido maestro espiritual cuya obra merece todos mis respetos impartió sus mejores charlas en aquel pequeño hemiciclo, un aspecto que sin duda daba mayor sentido a la energía dedicada.

Pero ahí no acaba la historia. A las pocas horas, la voz de mis "poderes" corrió por la zona. Mi "poder" debía ser superior al de San Esteban. Algo que no escapó a la atención de los guardeses locales de aquella finca que constatando como "hombre blanco" no tenía miedo de los espíritus derrocados, se acercaron respetuosos y me explicaron que su bebé estaba poseído por el demonio. Me imploraron que lo liberase de tal hechizo porque estaba ya agonizando o de lo contrario no tardaría más de unas pocas horas en morir. Miré al bebé, observé su demacrado aspecto y pregunté que síntomas tenía, pensando para mis adentros si tendría convulsiones tipo película "La semilla del diablo" o algo así. Me contestaron con naturalidad que todo lo que comía lo defecaba.

¡Qué hechizo! Pensé... ¡Qué gran ignorancia y cuanto dolor y miedo conlleva! En ese instante, y sin esperar un minuto los invité a subir a mi coche y los llevé inmediatamente al hospital de la ciudad más cercana. A las 9 horas el bebé estaba fuera de peligro. Antidiarreicos y sueros se ocuparon de borrar el hechizo del mismísimo diablo.

¿Qué camino he tomado esta tarde con Clara? Había dos posibilidades, o bien jugar a invocar un poder más fuerte que el del conserje mediante formulas y rituales, es decir mediante oración a gente más poderosa para cortar hilos invisibles que la atan... En este caso y dada la edad y el nivel cultural de Clara elimino esta posibilidad que para ella sería algo así como "lavar sangre con sangre" que, en el fondo, mancha más. Me inclino más bien por la otra posibilidad de ayudar a Clara que consiste en elevar el nivel de su mente hasta instalarse en la conciencia. Y en ese sentido, me acuerdo de la frase clave de Albert Einstein:

"Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó"

"¿En qué consiste exactamente eso de la conciencia?", me pregunta Clara.

—Clara, cuando observas a tu pensamiento, está claro que no eres el pensamiento, sino el testigo del pensamiento, si no fuese así no lo podrías "observar". Como bien se sabe, el ojo no se ve a sí mismo, y para ver al ojo hay que salir del ojo. Es lo mismo que decir que un pez que nunca ha salido del agua no sabe lo que es el agua, pero como un día dé un pequeño salto y salga del ella, comenzará a saber lo que es el agua. Con la mente pensante pasa lo mismo. Es decir, para ver tus ideas y, en este caso, tus creencias, tienes que ir más allá de tu propia mente pensante, tienes que situarte en el Testigo u Observador de tu mente, y ese es precisamente el nivel de la conciencia. El nivel que tan solo contempla neutralmente. Date cuenta que cuando decimos "toma consciencia de esto" es como si dijésemos "date cuenta" de esto. En realidad, tu perturbación viene determinada por la creencia de vulnerabilidad que tienes instalada en tu sistema. Tal vez, crees que el susodicho conserje tiene poder sobre ti, y *esa creencia crea realidad* y, realmente produce tus sueños y hace que realmente lo tenga.

Es por ello que el trabajo para desenchufarte de ese poder que tan sólo vive en ti, consiste primeramente en *observar* esa creencia. Más tarde, y tras crear la distancia natural de la observación, procederás a relativizarla y a discernir en aras a conformar en tu mente otra creencia más amplia y liberadora. Posteriormente incluso jugarás con tus creencias

—Pero yo he visto cosas muy fuertes.

—Clara, si realmente hubiese posibilidad de que alguien manipulase nuestra mente, ¿cuántos dictadores, presidentes de Estados y grandes mafiosos sobrevivirían a un ataque tan barato y eficaz como el del poder psíquico?, ¿cuántos Castros o Bin Laden sobrevivirían con tantos cientos de millones de dólares en juego?, ¿cuántos poderes contratarían grandes multinacionales sin escrúpulos?, ¿qué pasaría con los enemigos de los psíquicos?, ¿soñarían todas las noches una obsesiva ristra de amenazas?

—Es cierto.

—Obsérvate Clara. Has ido conformando lo que algunas corrientes denominan como un “envenenamiento mental” por razones que ya tendremos ocasión de explorar, y te has acabado creyendo algo que te está autodestruyendo. La responsabilidad de tu vida está en ti, y tan sólo en ti. Tu eliges en qué plano decides vivirte. Es muy posible que el “ilusionista” te acabe convenciendo de que tiene poderes psíquicos sobre la vida de las personas y, a partir de ahí, se acabó el control sobre ti misma y comienzas a estar en manos de tu propia creencia esclavizadora. Una parte de ti, en su momento debió aceptar la conformación de tu actual creencia acerca de su poder por motivos emocionales que tal vez ya no recuerdas, y ahora tu creencia inconsciente funciona. Debes recuperar tu poder. Retírale tu energía razonando y observando a tu mente. Atestigua los procesos de pensamiento que te llevan a tal entrega de tu poder personal y observa qué beneficios encontraba alguna parte de ti cuando comenzabas a dejarte envolver por este supuesto poder.

—Eran circunstancias en las que me encontraba necesitada de un padre.

—Clara, vamos a hacer un ejercicio para que puedas empezar a experimentar eso de “observar tus pensamientos”. Primero, respira profundamente y relájate un poquito... Bien, ahora que estás totalmente relajada, formúlate la pregunta siguiente: ¿Cuál es el próximo pensamiento que me va a venir? Y mantente plenamente atenta a cazarlo, por sutil que éste sea”.

¡No me lo puedo creer! Me dice Clara al cabo de un rato de atención total. Es la primera vez que no tengo ningún pensamiento durante un rato increíble. Finalmente ya he cazado varios de ellos, pero por lo menos no venían encadenados, y además al mirarlos se disipaban.

—¿Quién veía a esos pensamientos Clara?

—Pues yo naturalmente.

—Entonces ese “yo” que ve a tus pensamientos, ¿crees que es la Clara habitual?

—No, en realidad es una visión más amplia, más global, no sé como explicarte, la total.

—Pues bien, esa observadora es precisamente tu identidad esencial, un yo capaz de contemplar a tu pequeña identidad o ego pensante que es la Clara del carné de identidad, es decir, la que cambia constantemente, incluso la que puede intercambiar creencias. La otra, la Observadora, es decir, la conciencia, una Clara con Mayúsculas inmutable que está y estará siempre ahí. Simplemente ES, inafectada, neutra y contemplativa.

“Hummm. Curioso”, exclama Clara, “pero después de este ejercicio tengo menos miedo... es como si estuviese en otro plano desde el que siento que si me mantengo atenta nada me puede pasar”.

—Trabaja en esa dirección Clara, el mundo del pensamiento y la realidad que éste crea tal vez es más ilusorio de lo que nos imaginamos. Observa a tu pensamiento colorear la realidad y observa tus patrones y esquemas mentales desde ese observatorio que eres en

la conciencia. Nos ha costado muchos años llegar a ser seres pensantes. En realidad, eso era todo una utopía para nuestros antepasados analfabetos y para los seres más primarios identificados con reacciones tan sólo emocionales e instintivas. Sin embargo, ahora que hemos conseguido desarrollar el pensamiento y, hasta nos hemos pasado, nuestro próximo salto consiste en saltar del pensamiento a la conciencia, y de paso trascender el tiempo en el que éste se mueve. Como sabes, el tiempo pertenece al pensamiento, la mente está constantemente yendo hacia delante y atrás, como un potro indomable. De hecho el miedo es recuerdo de dolor proyectado al futuro y por el contrario el deseo es también memoria del placer proyectada al futuro. La conciencia o acción de observar, por el contrario está en el presente y éste es atemporal. Es decir eterno.

Aquellas palabras no fueron más que una manera de señalar una dirección, ahora estaba claro que el camino tenía que recorrerlo ella.

Han pasado siete meses y ahora que repaso estas líneas puedo decir que Clara tras nuestra primera entrevista, trabajó con ahínco en su expansión de consciencia. Practicó entrenamiento meditativo Zen y Vipassana, cultivó su cuerpo y su mente ejercitando un yoga integral de vida, leyó otras cosas que no eran precisamente “libros revelados” y, poco a poco, su nivel vibratorio conectó otras frecuencias que dejaron muy atrás el plano mental de los dioses y diosecillos del mundo que la atenazaba. Hace un mes escaso llegó a soñar que aparecía el conserje como tantas veces atrás y, de pronto ella cerró la puerta en sus narices y se sintió definitivamente liberada. Hace 15 días que le di el alta.

Mi conferencia de esta tarde

El presentador de la conferencia estaba muy inquieto porque minutos antes de empezar a impartir mi conferencia parecía no saber qué decir exactamente de mi persona: “José María, dígame cómo le presento. He leído un libro suyo ...”, dijo como queriendo justificar el hecho de no saber suficiente de su ponente.

En realidad su interés y la inocencia que expresaba en su deseo de “quedar bien” me inspiraron una gran ternura por lo que le aporté suficiente información no exenta de toques de humor que quitaron hierro a su inmediata puesta en escena.

Al cabo de unos minutos y con el foro sin butacas libres, me encontraba escuchando lo que aquel caballero vizcaíno, micrófono en mano, había sacado en limpio de nuestra conversación. Me gustó su tono franco y poco acaramelado. En realidad, las guindas que me dedicó basadas en lo que había captado más allá de mis palabras, crearon todavía si cabe una gran expectativa en los allí reunidos.

En el ahora

De pronto, comienza el silencio expectante como si un telón energético se rasgase, miro a la gente como tantas veces atrás y percibo una atmósfera de gran apertura. ¡Qué lejos quedan aquellos tiempos de miedo escénico y cosquilleo en el estómago! Se dice que los toreros durante los tensos minutos del “paseíllo” se “cagan” literalmente de miedo hasta que de pronto surge algo mágico que disuelve el terror. Lo mágico es que el toro simplemente sale a la plaza y por fin es llegado el tiempo de actuar, sin duda se trata de un instante que libera de la inadecuada tendencia mental de la anticipación. Íntimas reflexiones pasan veloces... Observo el camino que mi ser ha realizado hasta llegar aquí, en los tiempos actuales aquel miedo se ha convertido en gozo de comunicación y conexión.

Desde hace muchos años suelo realizar un íntimo ritual consistente en visualizar mi coronilla con una llama de Luz que ilumina mi propósito de comunicación. En esos instantes mágicos, mi mente se permite el lujo de conectar con lo sucedido en aquella mi primera apertura, un tiempo en el que nació la sutil determinación de compartir en el futuro lo mejor que fuese descubriendo de mi propia mismidad.

Mientras transcurren segundos de un silencio abierto en el que parece no moverse ni una pestaña en el teatro, observo que me viene a la mente la imagen de mi abuelo José María. Un comunicador que al parecer trabajó por la unidad de la patria a través de sus libros y sus apasionadas conferencias. Pasa vertiginosa una conexión entre ambos mediante el paradójico impulso cósmico que realiza otra curiosa espiral. Constato la misteriosa sintonía que resuena en los tiempos pasados con la actualidad ya que lo que

uno comunica es también algo relacionado con la unidad, pero no precisamente la de la patria, sino la unidad de la conciencia a través de la integración de opuestos y el progresivo despertar.

Ahora, una vez más me doy cuenta de que sucede esa extraña y a la vez mágica comunión entre un público y este ponente que vibra desde la tarima. Sin sentir vanidad alguna que no sería más que otro fleco más de mi ignorancia, vengo comprobando como en esto de la comunicación un servidor se ha metamorfoseado en una especie de dinamo que inspira y traduce las vibraciones en palabras, tonalidades y gestos que al parecer llegan dentro. Observo mi trayectoria y compruebo que tras recorrer muchas plazas empezando "desde abajo", me he curtido en el noble oficio de asistir a la apertura de crisálidas y ello a menudo me permite ser recibido con la misma expectativa del que compra entradas para una soleada tarde de toros.

La espontáneo es más verdad

A estas alturas del partido uno ya comienza a sentir la plena espontaneidad de su discurso sin saber qué es en realidad lo que va a decir o en qué orden lo expresará. Lo que sí sabe es que hará partícipes a los presentes de su propia experiencia y para eso no le hará falta llevar una chuleta para ser leída en el taxi de ida, sino tan sólo enchufarse inequívocamente a la sinceridad. Uno ya sabe de sobra que simplemente brotará todo lo que tiene que manar si el enchufe con la propia vivencia no se desconecta por el mercado de la manipulación. Y basta que uno siga intentando ser plenamente honrado para que las palabras fluyan desde un espacio que se aleja de la mente racional llena de expectativas e intencionalidades supervivientes. Palabras que como música del alma, en última instancia, tienden a movilizar lo más profundo del que se está abriendo.

A veces sucede que, una vez llegado al lugar donde voy a impartir la conferencia, entre saludo y saludo, me veo obligado a preguntar discretamente a los organizadores, "oye, perdona, ¿cuál era el título de mi conferencia?" A menudo, esta pregunta alarma a aquel que no me conoce, pero, poco a poco, comprende que, sea el título que sea, voy a hablar de lo que vive en mí y que no logro denominar de otra forma que no sea la de: "ESO". Y efectivamente, hoy voy a hablar una vez más de ESO, aunque los carteles digan en esta ocasión que josé maría doria disertará sobre "El presente, una puerta hacia el Ser".

Pensamiento y conciencia

Esta noche, a los pocos minutos de haber entablado la comunicación se ha establecido una conexión que permite diferenciar algo tan sutil como trascendente, me refiero a la diferencia entre el pensamiento y la conciencia. Una asignatura difícil para las mentes racionales de un Occidente absorbido por el pensamiento. Y sucede que no sólo quiero ser comprendido en esa clave de la razón lógica de las meras palabras, sino que además quiero que en el interior de cada ser, preparado para ello, suceda la íntima experiencia de atestiguación.

Sé que ahí está la clave de todo el mensaje del Oriente milenario y la posterior integración de los hemisferios planetarios. Observo que si el mestizaje de la mente profunda entre Oriente y Occidente no sucede, aunque sea en una pequeña parte de la Humanidad planetaria, no será posible el salto de conciencia que se está fraguando desde finales del siglo XX. Y también sé que ese clic diferenciador entre el pensar y el atestiguar que a veces acontece en algunas personas del auditorio, supone uno de los pasos más importantes del proceso mutacional a que nos enfrentamos como especie.

Las raíces del salto

Recuerdo como a lo largo de múltiples viajes de búsqueda y aventura encontré grupos y personalidades a cada cual más carismático y peculiar. Eran los comienzos del camino y mi ser recorría diferentes territorios mentales bajo nombres que prometían una nueva y más amplia visión de la realidad. En vista de lo cual, me vi metido en fraternidades secretas, canalizaciones extraterrestres, viajes astrales, y rituales de iniciación que recordaban mi ahistórica orientación al servicio de la evolución humana.

En dicho trecho del camino, me sucedieron experiencias dispares que casi se parecían a una vida tras otra. En realidad, en mi búsqueda sucedía que una vez "recordado" lo que allí se enseñaba, todo el ambiente se quedaba muy corto y limitado. En aquel tiempo, todavía Oriente no me atraía; digamos que mi mente tan sólo era capaz de ver en esa parte del planeta rastros de incómoda pobreza y tercermundismo. En vista de lo cual, me vi lanzado juvenilmente a la cordillera andina a buscar entre los chamanes y los hongos alucinógenos aquellas cargas de profundidad que dieran la vuelta a mi cabeza, estrechamente programada por una iglesia judeocristiana que se me quedaba pequeña y asfixiante.

Tras 13 viajes en los que, en muchos de ellos, tomé un avión o un barco sin billete de vuelta, me vi tratando de hacer el salto mortal sin red. Para ello cedía al impulso de soltar una y otra vez el trapecio del pasado, sin todavía aparecer el siguiente y definitivo del futuro. Eran momentos terribles de mucho miedo y a la vez de infinita posibilidad. En dichos espacios de oportunidad y crisis, conviví en poblados indios, participé de sus ritos sagrados, ingerí sus hongos y fumé la pipa canturreando sus cosmogonías. Y tras sentir el rango de la nobleza primordial y percibir los ecos de doradas civilizaciones en los que reconocí como míos los valores eternos, me encontré preparado para que sucediese eso que de pronto sucedería en un día cualquiera y en un lugar aparentemente insospechado.

El primer despertar

Así llegó la "experiencia frontera" entre un pasado de búsqueda y aquel memorable presente de encuentro y respuesta. Y llegó contrariamente a lo que me esperaba, ya que fue propiciada por las palabras venidas de un mahatma de Oriente. Se trataba de un Despierto que dejaba pequeños todos los rituales y creencias bien intencionadas de mi pasado. Era el mensaje de Sri Nisargadatta Maharajá que puenteaba hacia un espacio que hasta entonces nunca atrás yo había soñado verbalizar.

A partir de aquella íntima experiencia, los Andes se me quedaron atrás y los Himalayas empezaron a despertar los espacios transmentales a través de silenciosas inmersiones en los niveles búdicos. Ahora se trataba de experimentar la paz profunda que nacía de un presente cargado de eternidad. ¡Era tan conmovedor poder reconocerse en una identidad amplia y esencial que estaba más allá de la mente! Y, sobre todo, ¡Aquello no eran palabras, sino pura experiencia personal!

Estaba naciendo El Testigo. Aquella vivencia constatada y plenamente comprendida se convirtió en el Camino. A partir de ese momento mi búsqueda había finalizado. Simplemente había encontrado. Lo que en todo caso convendría hacer, sería trabajar en el desarrollo progresivo de la atención para seguir desplegando el total despertar de esa conciencia recién abierta. Pronto me di cuenta de las ventajas que tenía el nuevo camino. De un plumazo había relativizado las ideologías, las normas, las preferencias, las comparaciones, los juicios, las culpas y los méritos, el más allá y el más acá, la moral y las reglas, el bien y el mal... me encontraba enraizado más allá de la mente. Sentía que había pillado la semilla de lo que unos llamaban descondicionamiento y otros iluminación.

La inmutabilidad del Observador

A partir de ahí, nada que pudiese ser pensable o verbalizable tendría el rango de absoluto. Comprendí que lo único que no cambia y que, en consecuencia, permanece inalterable es el Observador de lo que cambia. Una identidad oceánica y totalizadora que reconocí como no nacida y que a su vez nunca moriría. Había nacido a mi Ser esencial, algo que posiblemente siempre había existido pero de lo que no fui consciente hasta que la cortina se desveló. Me reconocí como Océano Infinito de Conciencia y experimenté la Ley de la Impermanencia de toda manifestación. Comprendí que así como el ojo no se ve a si mismo, y para verlo hay que salir del ojo, de la misma forma para conocer mi mente pensante no había tenido más remedio que trascender el pensamiento e instalarme en el Observatorio de mi reciente atestiguación. Comprendí que el pez que no ha salido del agua nunca sabría lo que es en realidad el agua. El hecho de atestiguar significaba distancia y desapego de la mente con su consiguiente desidentificación del propio pensamiento que hasta entonces me tenía pillado.

Recordé que había leído cosas muy lúcidas que hablaban de un “más allá del pensamiento”, pero nunca atrás las había vivenciado como mías. Me parecían exóticas, intelectualoides e inalcanzables, e incluso en ocasiones polemizaba conmigo mismo diciendo ¿cómo podría haber algo más allá del pensamiento? Hasta el propio Descartes nos decía frases tales como “Pienso luego existo”. Aquel descubrimiento que propició mi despertar, trascendía el pensamiento cartesiano siendo sustituido por un: “Observo y me doy cuenta de que observo, luego existo”.

Aquella cadena de vivencias por las que el zoom se abría progresivamente era de tal importancia presente y futura que, por fin lograba relativizar de un plumazo todas las doctrinas y escuelas de pensamiento tan dadas a priorizar y hacer adeptos. Había descubierto la libertad. Había sido liberado de la tiranía de las ideas. A partir de ahí, tan sólo quedaba continuar la apertura y consolidar al Testigo. ¿Acaso Lo Espiritual no era

esa neutra experiencia de Totalidad, más que toda la parafernalia de moralitas y expectativas del “más allá”?

Pero lo que más llamaba mi atención fue comprobar que el nuevo nivel descubierto no excluía ni anulaba al anterior, es decir, al del coco que por cierto, tanto me gustaba utilizar y compartir. El nuevo nivel transracional de observación sostenida y consciencia despierta, simplemente lo integraba y trascendía. Y ello significaba que me permitía jugar por entre los planos racionales e intelectuales estableciendo comunicación verbal en todos aquellos ámbitos en los que fuese capaz.

El ego observado es un ego amigo

Poco a poco, lo que había comenzado como un abrupto despertar fue siendo comprendido e incluso reflejado en palabras que hablaban del mapa de acceso a dicho nivel para mí, hasta entonces, inefable. Aquel luminoso virus que me había “tocado” con el poder de su expansión comenzaba a desbancar la hegemonía del ego mental por la simple y pura consciencia del mismo. Ya no se trataba de luchar contra el ego sino de verlo, de no quitarle ojo, y de observar el consiguiente desenmascaramiento de sus oscuras manipulaciones. Ya no se trataba de luchar contra las áreas de “sombra” o conductas no deseadas sino de “atestiguar y atestiguar” todo el pastel en donde se cocía la experiencia egoica.

De pronto, constaté que había nacido un nuevo y más alto trono, un punto inamovible, neutral y ecuánime que en lo más alto del péndulo se manifestaba mediante la vivencia de la observación. A partir de aquella cadena de *satoris*, el ánimo de despertar totalmente se convertía en el tesoro más profundo y sutil que podía uno poseer como propósito primordial que daba sentido a la vida. Liberarse del dominio del pensamiento por desidentificación con el mismo, era ya el mejor regalo de una larga búsqueda en nombre de corrientes, escuelas, y películas doradas de extraterrestres, maestros, astrales, energías, canalizaciones y proyección en el supuesto afuera de lo que no eran más que guiones mentales.

Desde entonces, brota gratitud por saber que uno vuelve al refugio cuando la hipnosis colectiva de un Matrix mercantil y amnésico amenaza con inundarme. Y de nuevo brota una paz profunda como brota el agua ininterrumpida de un manantial, aunque en los planos del ego haya que convivir con carencias, pérdidas ocasionales y frustraciones que por otra parte, dan vidilla al gran juego. Uno se reconoce fluyendo y compartiendo esa agua transparente que comparte gozoso, aquí y allá, escondida en cuentos, conferencias, entrevistas, terapias, libros, y conversaciones que parecen nada tener que ver con Eso que convoca a un sediento tras otro, a beber del llamado Despertar.

Lo que se llena se vacía

La conferencia ha acabado, uno sabe que han pasado cosas y no quiere cotillear consigo mismo. Los bares están cerrando, los camiones de basura ya atronan la noche de Madrid.

Compruebo que, entre una cosa y otra, se ha hecho bastante tarde.

Uno enfila la última calle y se siente interiorizado, neutral,
fluyendo en lo profundo, y sabiéndose consciente una noche más.

Mañana será otro día.

Mi mente se monta mareos para escapar

—No sé qué le pasa a mi hijo mayor y cuál es realmente la causa de sus mareos. Hemos hecho toda clase de pruebas médicas, análisis, scanners, resonancias, hemos ido incluso al fisioterapeuta que, por cierto, le ha dicho sin mucha convicción que podía ser de una vértebra… sin embargo después incluso del tratamiento y de gastar dinero por todas partes, Alberto sigue teniendo mareos. Los médicos finalmente nos dicen que puede deberse a causas psicosomáticas.”

—¿Cuántos años tiene Alberto?

—Tiene 24 años y es el tercer trabajo que tiene. Con el primero, según decía estaba contento, pero tuvo un accidente y lo perdió. Luego con el segundo que no le gustaba tanto, cogió una gripe con algunas complicaciones y tuvo tantas bajas que no le renovaron el contrato. Ahora sucede que tras estar en casa parado durante más de un año ha conseguido un puesto de vendedor de una inmobiliaria y yo ya estoy “mosca”, porque parece que el actual trabajo, aunque por una parte le conviene, por otra, dice que tiene muchos inconvenientes.

—¿Qué tipo de trabajo es?

—Es promotor comercial, ya sabes tiene que ir por los pisos ofreciendo lo que han construido y eso le puede venir bien porque así se enfrenta a la vida y sale un poco de los trabajos más sencillos en los que a la larga se gana menos. Yo creo que tras haber tenido dos empleos como operario en una planta de instalaciones, este nuevo trabajo le conviene porque le enseña a superar inseguridades con la gente nueva que tiene que tratar y le fuerza a relacionarse. Te llamo porque a mí me fue muy bien contigo en la época en que mantuvimos aquella serie de entrevistas, y he pensado que también tú puedes ayudarlo a despertar, ¿me das hora para él?

—De acuerdo, pero dile que me llame y hablaremos directamente. Por cierto si cuando se comunique conmigo llegamos a un acuerdo, prefiero que venga solo, y si es conveniente ya hablaremos tú y yo posteriormente.

Al colgar el teléfono con Javier me acuerdo de cuando ya hace varios años vino a mi consulta y durante todo un ciclo de vida se vio enfrentado a auto desenmascarar un “patrón de escasez” que saboteaba el éxito de su negocio, convirtiendo su vida en una marea ansiosa de dinero y un peloteo de letras de cambio que lo venía teniendo en vilo durante años y años. Recuerdo que llegó a identificar con toda claridad que el origen de su patrón de escasez había sido “modelado” de su propia madre, una mujer sencilla que había enfrentado dolorosas experiencias de pobreza en la posguerra española. Resultaba que Javier, sin consciencia alguna de lo que había “heredado”, lo proyectaba en su negocio de electrodomésticos y en su economía familiar, viviendo una experiencia cotidiana de limitación, incertidumbre y una cadena de deudas a proveedores y amigos que le torturaban.

Este aprendizaje que duró casi un año y que le permitió liberarse de una pobre visión de la realidad, le aportó asimismo una gran conciencia de la influencia soterrada que ejercen las propias creencias en ámbitos tan materiales como lo puedan ser la marcha objetiva de los negocios. Aprendió que la "creencia" aunque sea inconsciente, es la que "crea" su realidad y acaba marcando los límites de su experiencia. En la actualidad es un empresario que sale adelante sin aquellos difíciles baches, y sobre todo un ser lleno de confianza en sus propios recursos.

Ahora el propio Javier me pregunta hasta qué punto su hijo Alberto estará repitiendo el patrón que tanta angustia le generó en la atmósfera que rodeó su infancia, y hasta qué punto la barrera que Alberto tendrá ahora que superar será un legado de crecimiento integral, implícito en la actual crisis. Observo que Javier ya contempla las crisis como oportunidades de crecimiento y desarrollo, aspecto que sin duda le permite abordar el problema de su hijo de manera agridulce.

Tras la conversación que hemos mantenido, me sigo preguntando, ¿le constará menos a Alberto que lo que le costó a su padre? Casi me respondo intuitivamente diciendo SI, le costará mucho menos. Pienso que el trabajo kármico ya lo ha hecho su padre y tal vez lo que le corresponda hacer a Alberto sea tan solo "pasar" por este espacio, "recordar" y seguir avanzando hacia las nuevas expansiones y clarificaciones de su propia generación.

Tal y como estaba previsto, me llama Alberto y acordamos una cita:

—Hola Alberto. Antes que nada debo decirte que aunque tu padre y yo tengamos una cierta confianza, todo lo que me digas en este espacio de intimidad y reflexión estará sometido a riguroso secreto profesional y total respeto a tu privacidad. ¿Está claro? Así que puedes confiar totalmente en mí porque no saldrá nada de lo que tú y yo aquí tratemos.

—De acuerdo, me dice Alberto.

—Bueno cuéntame. ¿Qué te pasa en realidad?

Alberto me cuenta a través de un bla bla bla vacío de alma y confianza una minuciosa biografía de sus mareos y pruebas médicas mientras observo que tras sus palabras lo que está haciendo es probar con inocente apariencia el grado de desaprobación o complicidad que mi rostro pueda denotar. Observo que de alguna forma, él sabe que yo conozco los datos objetivos de sus pruebas médicas que me está relatando, tal vez oyó decir a su padre que me los había contado, sin embargo siento que precisa de este comienzo superficial para sentirse seguro y, más tarde poder adentrarse en territorios más personales.

Mientras relata la evolución de sus mareos, sigo atento el juego de sus evoluciones cronológicas, y cuando ya creo que comienza a confiar, tal vez porque ese "señor mayor" del estilo de su padre que mi imagen representa, parece inspirar más confianza y seguridad, le interrumpo con delicadeza y le pregunto:

—Háblame un poco de tu trabajo Alberto.

Alberto me cuenta un tanto “de memoria” que su trabajo no le gusta. Y afirma con cierta dramatización que cada noche sale muy tarde del mismo y que esto le impide ver a su novia. Tal y como lo dice, siento que acaba de mostrar un tentáculo de su propia conflictividad. Si jugásemos a “barcos” me diría “hundido”… conforme exploramos observo que tras la figura de su novia parece reflejarse una dependencia y posibles derivaciones.

—¿Cómo se llama tu novia?

—Pilar.

—¿Y qué ha dicho Pilar de tu trabajo?

—Pues ella me dice que lo deje porque se siente muy sola y ahora no nos podemos casi ver. Antes íbamos a todas partes juntos. En realidad, lo estoy pasando fatal no solo por el tipo de trabajo sino que Pilar es lo más importante de mi vida, es lo que yo más quiero.

Intuyo que la raíz de sus mareos puede estar en algo tan simple como en el intento de sabotear un trabajo que por sus horarios no favorece la relación ni además es bien recibido por una novia como Pilar que sin duda tiene un gran peso en la vida emocional de Alberto.

—¿Te interesa saber de dónde viene en realidad toda esta complicación de tus mareos?

—¿Qué si me interesa? Ahora es lo más importante de mi vida, ya que estoy todo el día en casa medio colocado y “ni palante ni patrás”.

—¿Quieres explorar qué dice tu mente profunda de la raíz de este síntoma del mareo? Como posiblemente sabes, tu mente profunda no sólo conoce a la perfección las causas y objetivos de todo lo que te pasa, sino que además quiere ayudarte.

—Y ¿cómo se hace eso? Me pregunta, no sin cierta desconfianza.

—Muy simple, cuando luego te lo indique te relajas, cierras los ojos, y sin dormirte yo puedo ayudarte guiando el enfoque de tu consciencia con mis palabras hacia el nivel profundo de tu mente, un espacio en el que se hallan todas las respuestas.

A los pocos minutos, Alberto se encuentra en un estado de total relajación.

—Ahora que estás totalmente relajado y disfrutas de una sensación muy agradable, vas a preguntar a tu mente profunda cuál es la verdadera causa de tus mareos. En realidad, mereces saber cuál es la verdadera raíz de este síntoma que tanto te molesta y que sin duda, te mantiene confuso y desorientado… Siente como desciendes hacia el nivel de tu mente profunda: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0000000... Observa…

Alberto ha entrado muy bien en relajación profunda.

Al cabo de varios minutos en los que observo su intensa actividad interior, le indico que debe finalizar el ejercicio. Más tarde, le pregunto:

—¿Qué ha visto tu mente Alberto:

—Bueno, he visto todo el rato a mi padre.

—Y eso ¿qué significa para ti?

—He recordado con total nitidez momentos de pequeño en que mi padre se quejaba de que su situación económica era muy grave y que no vivía para darnos de comer.

—¿Y hasta qué punto eso te ha afectado?

—Me parece que no he podido defraudar a mi padre dejando este trabajo, sobre todo no me parecía que la razón para dejarlo la fuese él a aceptar. Quizá el hecho de estar entre los dos fuegos me ha venido inquietando bastante más de lo que me imaginaba. Por nada de mundo quiero defraudar a mi padre.

—Bueno ya sabes algo más de ti. ¿Sientes algún alivio de saber por lo menos a qué se debe esta cadena de síntomas que te han hecho dar tantas vueltas y visitar a tantos médicos?

—Pues sí, ahora que lo voy sacando fuera me doy cuenta de que me afecta mucho más de lo que me imaginaba y de que no lo he querido ver porque no tenía salida. Me doy cuenta de que vivo muy presionado en la contradicción. Creo que estaba engañándome a mí mismo y que no me atrevía a pensar que el rollo de los mareos era para no ir a trabajar, sobretodo no me atrevería nunca a decirle a mi padre que es por esta razón. ¿Es el cerebro capaz de montarse algo así, sin que yo me dé cuenta?

—Mientras no te hagas consciente de todos estos procesos de contradicción, por otra parte tan naturales, puede suceder eso y más que eso. Con toda esta crisis has aprendido la importancia del “darte cuenta” y enfrentar. Ya sabes, al final acaban saliendo todas las basurillas que hayamos metido debajo de la alfombra.

—No tenía escapatoria. Mi padre ha luchado mucho por sacarnos adelante y no sé si entendería algo así.

—Bien, y ahora que has esclarecido tu mente ¿Qué soluciones tienes?

—Bueno, tengo que reconocer que este trabajo de vender pisos aunque según mi padre tiene posibilidades ya que el dinero que puedo ganar no es un pequeño salario fijo sino que va por comisiones, no va conmigo. Por otra parte te diré que voy a trabajar con traje, cosa que según mi padre es mejor que trabajar con mono azul de operario como antes.

—¿Y tu qué piensas de eso?

—Yo soy más feliz en un trabajo de otro tipo en el que no tenga que engañar a nadie.

—¿A qué te refieres?

—A que a veces me siento muy mal tratando de comer el coco a personas para que vendan lo que tienen y se compren el piso que les ofrezco.

—¿No te sientes tu mismo en este trabajo?

—Eso es precisamente lo que me pasa. Mi padre me condiciona mucho porque siempre nos está diciendo el esfuerzo que ha hecho para darnos una educación y que hora no le podemos defraudar trabajando en puestos que para él no son lo que supuestamente sueña para nosotros.

—¿Y tú qué crees?

—Yo estoy hasta la coronilla de subir y bajar escaleras, de que me cierren puertas, de no cobrar hasta que venda... prefiero trabajar en un puesto más sencillo en donde sé lo que gano y qué horarios tengo. Estoy harto pero no me atrevo a defraudar a mi padre.

—¿Crees posible que la causa de tus mareos sea que tu mente sabotea el trabajo que realmente no te gusta?

—Eso me parece muy fuerte, y cuando hablando contigo me has comentado la posible relación que puede haber me he sentido pillado y a la vez aliviado, sin embargo te juro que yo lo paso fatal con los mareos, me tengo que meter en la cama y todo. Yo lo único que sé es que vivo en conflicto entre lo que quiero yo y mi novia y lo que quiere mi padre.

—Por cierto, ¿está Pilar preocupada por tus mareos?

—¡Oh sí mucho!

—¿Tenéis planes para el futuro?

—Por supuesto. Hemos hablado ya de que cuando reunamos el dinero suficiente nos vamos a coger un piso y nos vamos a ir a vivir juntos.

—¿Piensas que eso es muy importante para ella?

—Lo que más, pero no sólo para ella que está ahorrando todos los meses, sino que también lo es para mí.

—¿Piensas que Pilar se tranquilizaría si supiese que la raíz de tus mareos no proviene de una extraña enfermedad física?

—Sí si. Claro. Últimamente estaba tan preocupada que me insistía en que fuese a otro médico o me forzase para ir a trabajar. Comenzaba a temer que no pudiésemos hacer realidad los sueños por los que tanto hemos luchado.

—¿Piensas que si sigues en este trabajo de promotor comercial, vuestros sueños pueden hacerse realidad?

—Yo llevo ya meses yendo a hospitales y haciendo colas con mi madre en analíticas y pruebas de todo tipo. He llegado a pensar que mi vida estaba tocada por la mala suerte. Y ya no sé si es mi padre o mi coco, o qué.

—De acuerdo Alberto, me estás diciendo entre líneas que quieres ser feliz y que quieres fuerza y coraje para ser tu mismo aunque sientas que inicialmente defraudas a tu padre. Yo pienso que tu padre te quiere mucho y lo que quiere es que seas feliz, de hecho ha venido a verme y ha hecho kilómetros para ayudarte. Lo que pasa es que cree que tu felicidad está en prosperar en un trabajo con más horizontes como en este caso el de promotor. Tal vez llegue la hora en que tienes que ser tu mismo y apostar por tu propia coherencia y si para ello tienes que tomar decisiones profundas que conlleven defraudar las expectativas de terceros sobre ti, pues adelante asume tus riesgos y sé libre de condicionamientos.

—Quisiera tener fuerza para soportar lo que imagino que dirá mi padre.

—No imagines tanto y enfrenta lo que debes enfrentar. Tu tienes capacidad para eso y para mucho más.

—¿Crees en mí?

—No te quepa la menor duda de que creo totalmente en ti. No me hace falta conocerte más para darme cuenta de lo que vales. Creo en tu sensibilidad, comprendo lo que sientes al forzar a las señoras para que te compren, y también comprendo tu deseo de vivir una vida sencilla y ordenada, sabiendo lo que ganas y teniendo mayor estabilidad. No te mido por el dinero que ganas o la ropa bonita que lleves o el coche que conduzcas, afortunadamente tu eres mucho más que eso, tu eres un ser humano con amor y verdad dentro de ti y no tienes que entregar tus preferencias a cambio de una corbata y ventas de pisos a plazos..

—Joder, eso es precisamente lo que le he dicho a mi novia.

—Pues claro tío. Sé tu mismo y todo se te dará por añadidura. Ten confianza en la mejor apuesta que puedes hacer:

Tu mismo.

Ha pasado un año.
Alberto trabaja en un almacén de maderas.
Nadie se acuerda de los mareos de aquella época.
Su padre ha comprendido que cada hijo llega donde tiene que llegar.
Su novia ha acordado una cita para visitar con Alberto un piso que quieren comprar.

La vida sigue fluyendo como el río hacia el mar
En el atardecer de otoño comienza a refrescar

¿De flor en flor? Ya no, gracias

—Date cuenta de que no puedo concebir el amor más que como revolcón, como una pasión y como una intensa experiencia. Para mí, cada historia de amor vivida ha sido todo un rosario de lo que puedo denominar como “locura emocional transitoria”, reconozco que los episodios vividos han discurrido entre el éxtasis del encuentro y el desgarro de un abandono que tarde o temprano no tardaba en llegar. En realidad creo que no concibo otra forma de amar que aquella que va de extremo a extremo y que carece de proyecto y estabilidad alguna. Sin embargo la gran paradoja es que ya no quiero vivir este modelo y continuar sola, padezco de una gran carencia afectiva y quiero cambiar el chip, lo malo es que no sé qué hacer ni cómo hacer.

Así se expresa Nicole, una muchacha que a sus 39 años reflexiona sobre su vida con intención de aprender a compartir su intimidad emocional con un compañero con quien intercambiar la energía de manera estable y vivirse desde el camino de crecimiento consciente que actualmente da sentido a su vida.

—¿Qué te mueve ahora a buscar el cambio?

—Me encuentro muy sola y aunque tengo muchas amigos y me considero abierta y comunicativa, sin embargo siento que me falta algo, algo así como la fuente de toda motivación, siento dentro de mí un profundo aislamiento, y ¿para qué negarlo más? Necesito comunicación y pertenencia a otro nivel más íntimo, y por supuesto no estoy nada mal y anhelo sentirme querida.

—¿Cómo es tu vida? ¿A qué te dedicas?

—Bueno, mi vida ha dado muchas vueltas, digamos que tras un accidente muy aparatoso, el universo me regaló las rentas vitalicias de una declaración de invalidez y actualmente me dedico a la terapia floral que como posiblemente sabes es pura Psicología.

—Debe ser una invalidez muy oculta porque no se te aprecia ningún rasgo en tal sentido.

—Así es, en realidad tiene un componente neurológico de difícil reconocimiento que incluso reconozco haber exagerado para mi libertad y beneficio.

—Entiendo. Y bien, me decías que tu vida amorosa es pasión y fugacidad, háblame de eso.

—Pues lo dicho, todos los encuentros que he tenido han sido muy tormentosos ya que de alguna forma cuando entro en relación con un hombre pierdo la cabeza, digamos que me enamoro ciegamente en el sentido literal de la palabra, entonces me hago fantasías, me convierto en un ser súper complaciente y me olvido de mí y de mis necesidades personales en todos los niveles. De pronto no pongo límites y me dejo invadir de forma exagerada. Como tu comprenderás me convierto en un felpudo y la relación explota en pocos días con lo que vuelvo a estar sol y llena de carencias, de nuevo me lleno de

esperanzas de que la próxima vez lo manejaré mejor mientras espero a que aparezca mágicamente otro amor con el que compartir y salir de mi desierto emocional.

—Observo que te das cuenta de lo que te sucede.

—No del todo, es por eso que actualmente he decidido trabajarme con un profesional todo este patrón de conducta. En realidad ahora que estoy impartiendo terapia floral estoy más relacionada y menos aislada emocionalmente, digamos que me encuentro más serena y puedo prepararme para el próximo encuentro que tenga con un hombre, un encuentro que será diferente si de alguna manera con todo esto he logrado modificar pautas. De todas formas estoy tan "tocada" que si te digo la verdad cuando estando entre amigos sale un tema de conversación relacionado con los problemas de pareja salgo escopetada, no quiero saber nada. Y claro, eso significa que me siento tocada en un área de sombra muy grande, un área que para poder llegar a enfrentar siento que tendrá que ser revisada de forma profesional y si es posible apoyada en una metodología.

—Me dices que cuando en las conversaciones entre amigos sale el tema de la pareja ¿quieres decir que sientes dolor y lo evitas? Háblame de eso que sientes.

—Me viene un rechazo entre otras cosas por recordarme el dolor y la degradación que suelo vivir como persona y como amante ya que tal y como te he dicho no sé literalmente poner límites a los hombres con los que me relaciono íntimamente. Siento rechazo por las veces que me he dejado llevar por la imaginación montándome guiones ilusorios, pero en el fondo aterrada ante la amenaza de pérdida y el consiguiente apego que pillo a los dos días de intimidad.

—¿Qué te amenaza? ¿repites algún patrón familiar?

—Bueno, la historia de mis padres es peculiar. Mi madre se quedó sola al nacer yo, y no ha vuelto a tener ningún otro compañero, ¿te lo puedes creer? A mi padre puede decirse que le he conocido más novias que granos de arroz tiene una paella.

—¿Cómo vivías este modelo de familia?

—Pues de forma natural, me he acostumbrado al modelo de madre sin compañero es decir sin un hombre en nuestra casa, y no sé hasta qué punto eso puede haber influido, me refiero a la resistencia de mi madre a volver a emprender un proyecto de amor y convivencia, al fin y al cabo era una mujer muy atractiva, sin embargo debió sentirse muy herida y no sabiendo resolver sus problemas cerró para siempre ese resorte en su corazón ¿me habrá afectado eso? ¿acaso es un patrón que he debido incorporar por mimetismo y que ahora reproduzco?

—Tal vez influye.

—Sin embargo tengo una hermana que no es como yo, me dicen que me parezco a mi padre y ahora que lo pienso cada visita que éste me hacía tampoco me mostraba un modelo de pareja estable o de proyecto compartido. En realidad me doy cuenta de que no tengo modelos de familia funcional clásica, en realidad no sé ni siquiera cómo es eso. No debe existir esa posibilidad en mi mente.

—¿Cómo te ves dentro de 5 años?

—Es tremendo decirlo pero no me veo con ningún hombre. Me veo con rollos pero sin proyecto. ¡JO! ¡Qué horror! ¿Qué puedo hacer? Me da la impresión de que cuando tengo una relación, cosa que tampoco es demasiado fácil me entra tal "cague" que al poco me ocupo de cargármela como sea, tal vez hasta logro que me dejen.

Reconozco que Nicole es una chica atractiva, su melena negra, sus ojos grandes y su cuerpo menudo y marchoso han debido atraer a muchos hombres. Pienso en el gran cambio que están dando las actuales relaciones amorosas de las personas, un cambio que no sólo tiene que ver con la independencia laboral de la mujer, con el control de la natalidad, y con la liberación moral de la sexualidad sino que tal vez también se deba a los ambientes disfuncionales que enfrentan muchas familias y que a menudo instalan en sus jóvenes componentes patrones adictivos y dependientes.

—Nicole, observo que tienes una buena cultura del desarrollo personal, hablas las cosas internas por su nombre y no te veo despistada en relación a tus emociones y conductas no deseadas. Observo que quieres recrearte un nuevo modelo mental para relacionarte con los hombres desde otro yo, un yo que evite las actitudes adictivas y no deseadas, y que por otra parte aglutine una serie de creencias nuevas acerca de lo que actualmente optas por vivir. Es posible que hayas "heredado" una serie de modelos que se han debido instalar de forma profunda, y que, al madurar y tomar consciencia, te encuentres ya en disposición de recrear otro patrón de relación. Tal vez tengas que trabajar en dos campos en los que podríamos fijar objetivos.

—¿A qué dos campos te refieres?

—Al campo estrictamente psicológico y al campo de la atención consciente. En el campo psicológico se trata de trabajar en el ajuste de tus creencias profundas sobre la pareja, sobre la familia, sobre la comunicación y el entendimiento compartido. Supongo que sabes que las creencias son creadoras de realidad. Si en el fondo "crees" que la pareja te va a terminar por hacer sufrir o que es un imposible para tu vida, sucederá que por más que anheles la llegada de un amor estable con un proyecto de familia, al paso de unas semanas y con el primer bajón hormonal que tengas terminarás por sabotearte la relación dinamitándola allí por donde menos te lo esperes. La parte de ti que se ocupa de cerrar el episodio amoroso lo hace para protegerte porque en realidad en su nivel de percepción se siente amenazada. Es por ello que reproduces una y otra vez el programa mental que llevas dentro y que repites y repites en nombre de tu mala suerte o bien de las características de tus compañeros o incluso de tu destino.

—Cambiar eso me parece muy difícil, ¿hay tecnología suficiente para modificar algo tan arraigado?

—Hay una amplia metodología, tanto para cambiar el guión como para poder vivir en paz con el mismo patrón. El éxito depende del grado de motivación, implicación y entrega que pongas en el cambio.

—Interesante... y la segunda gran avenida de transformación que comentabas, ¿cuál es?

—La consciencia de tu patrón no deseado. Es decir el mirarlo de manera neutra y sin oposición. Por de pronto se trata de no luchar contra esa parte de ti que se sabotea la continuidad, sino más bien de atestiguarla de manera sostenida. El juego de la conciencia te propone respetar a esa parte con el fin de que termine por mostrarse en todas sus raíces y efectos secundarios. Se trata de que la explores en sus antecedentes y tentáculos de actuación porque un patrón así no sólo se expresa en los episodios concretos de la relación emocional con los hombres sino que también abarca e impregna a todo un amplio modelo de vida. Digamos que iluminar ese núcleo con la consciencia y darte cuenta del alcance de sus ramificaciones en tu modelo de vida actual es toda una fascinante indagación. Recuerda lo dicho acerca de que todo ese "mirar y mirar" debes hacerlo de forma neutra, es decir sin juicios condenatorios porque esa parte de ti que rompe, esa parte de ti que huye y se bloquea, que dinamita, manipula y sale de la relación buscando otra flor para volver a "pincharse" otro chute romántico de placer y dolor, otro chute en tono mayor porque el anterior comienza ya a disminuir en sus efectos .

—Sí, reconozco que se comporta como una adicción, pero dime ¿tan eficaz es ese mirarse a uno mismo en directo sin imposiciones?

—Por supuesto, la consciencia o puro darse cuenta modifica lo observado. Si identificas el patrón de conducta y las creencias asociadas, dicho patrón tendrá cambios. No somos los mismos después de ver y comprender. Algo interior en nosotros se amplía y disuelve dejando paso a modos más profundos en beneficio de un yo más amplio y global. En el peor de los casos y como mínimo vas a aprender a vivir sin tanto dolor tu peculiar modelo de amar, ten en cuenta de que somos únicos e irrepetibles en el universo, no tienes por qué parecerte a nadie supuestamente normalito. Si finalmente descubres que tienes alma de surfista que tiene que cambiar de ola para sentir las endorfinas de tensión, pues sé una surfista pero acéptate y disfruta de cada ola, sabiendo que es transitoria pero que a su vez puede estar llena de vida, conocimiento y aprendizaje. La soledad puede ser una bendición si aprendes a gestionarte el afecto y crearte una buena red de relaciones efectivas y amistosas. Puedes aprender a aceptarte y desde este punto de no conflicto fluir hacia conductas que de por sí no serán causa de perturbación

—Observo que me sugieres como táctica, no enfrentarme directamente contra mis patrones sino y por lo que entiendo, actuar de forma indirecta por decirlo así.

—Ya sabes lo que dice el sabio: *No te enfrentes al mal, trabaja enérgicamente en dirección al bien.*

—De todas formas te diré que cuesta aceptar lo que no nos gusta de nosotros, a menudo una misma mira a los demás y piensa que el modelo y la vida del vecino es mejor que el suyo propio.

—Mira Nicole, por lo que parece quieres un cambio de vida, y tal y como te decía anteriormente puedes experimentarte haciendo primero cambios en tu mente para luego hacer cambios en tu vida. Aunque sólo sea por visitar otras formas de ser y sentir merece la pena que sigas el impulso que ahora te trae aquí y enfoques tu atención en la dirección de encarnar otro modelo.

—Vale pues, ¿por dónde empezamos?

—Primero por enterarte de qué es lo que en realidad quieres. Tal vez durante mucho tiempo y por el hecho de sentir dolor en cada relación has identificado muy bien lo negativo y eso es lo que más o menos conoces, me refiero a lo que te ha hecho sufrir pero supongo que tu mente no se ha forzado precisamente en imaginar lo que realmente quieres vivir, tal vez en ese campo tengas tan sólo *flashes* ajenos que atribuyes a otras parejas que hayas podido conocer o incluso de películas con beso y final feliz. Merece la pena que comiences por describir qué quieres de tu nueva experiencia de amor. En realidad para aumentar la eficacia de tu creación conviene desarrollar por escrito tu nuevo proyecto de relación, ten en cuenta de que si ni siquiera te has atrevido a imaginarlo porque carecías de modelos y además el tema ha sido habitualmente causa de sufrimiento ¿cómo lo vas a vivir?

—Es cierto, puede que ni siquiera haya pensado jamás en tal posibilidad. Creo que estaba tan "acojonada" que no me lo he permitido.

—Pues eso es importante, recuerda que de la misma forma que para construir una casa comenzamos por imaginarla y desarrollarla en un plano previo, para vivir una nueva experiencia también conviene que en nuestra mente se desplieguen caminos nuevos por los que actuar y materializar en acciones futuras. En realidad si no lo creas previamente en tu mente, aunque sea de forma sutil, no sucederá nada nuevo, tan sólo repetirás y repetirás lo que conoces y lo que refuerzas como un disco rayado. El hecho de madurar y devenir consciente te ofrece un marco de elección para diseñar tu propio destino.

—¿Se trata entonces de comenzar por escribir lo que quiero de mi nueva concepción de pareja?

—Sí. Comienza por permitirte imaginar y reforzar lo que más tarde será realidad.

—Me va a costar mucho porque no sé si por defenderme o por justificarme pero he trabajado en sentido contrario durante toda mi vida, sin embargo me gusta el reto y además me siento motivada a cambiar, por eso he venido aquí a verte. Reconozco que lo paso muy mal en los largos ciclos de espera a que aparezca un ser a quien abrazar y con quien comunicar. Tal vez haya llegado mi momento de evolucionar hacia otra forma de vivir el amor.

—Espero tu trabajo escrito. Además no dejes de mirar esa parte de ti tan adictiva que monta el culebrón de pasiones en las que te envuelves de forma cíclica. No la rechaces, cada día tienes que saber más y más de ella, no la sepultes por culpa, vergüenza o simplemente porque ya hace muchos años que has dejado de intentarlo y has tirado la toalla. Cuando llegue otro encuentro mírala con respeto y acuérdate de que también eres eso. Has nacido donde has nacido, has sido educada con quienes te ha correspondido, personas que a su vez han sido educados en sus correspondientes marcos, y tanto tus experiencias vividas como las personas que te han acompañado merecen todo el respeto y comprensión, primero de ti y luego de todos. Nadie es culpable.

—Gracias, es un buen enfoque. A veces me siento un bicho demasiado raro. Trabajaré en la elaboración de mi nuevo mapa de relación.
—Tómalo como un juego, investiga lo que tu mente es capaz de proyectar y crear en esta área tan sensible y vital.

—De acuerdo. Jugaré a crear, a crearme...

A la semana siguiente, veo a una Nicole algo más vital, trae un bloc en su mano y tras unos minutos de charla me muestra su trabajo.

—¿Lo leo yo o lo lees tu Nicole?

—Léelo tu.

El escrito dice literalmente así:

Compañero de viaje

Un compañero de viaje con el que comparto mi vida en toda su amplitud de la palabra.

Existe entre nosotros un apego natural, positivo que toda persona o situación que te produce bienestar provoca. Compartimos nuestros mundos conservando cada uno su espacio, actividades, personas, hábitos y aficiones que lo integran.

Me siento segura de mis sentimientos y de sus sentimientos, confío en él. Soy consciente de que"yo" soy responsable de los vacíos que en algunos momentos pudiera sentir y de los que él no tiene por qué tener responsabilidad alguna.

Con él experimento la necesidad de abrir el corazón, ser una gota de agua, reflejo de mi alma sin miedo, sin apariencia, con autenticidad.

Mi ego está en un segundo plano, no está dormido, está en activo, por supuesto sólo dispuesto a actuar cuando sea necesario.

Me siento libre de patrones, convencionalismos, prejuicios, resistencias y limitaciones. Esta relación me da la oportunidad de ser yo misma, amar de acuerdo a mi interior. Lucho cada día por vivir de acuerdo a mis creencias elegidas, no a las creencias aprendidas y a medida que lo voy consiguiendo me siento mejor.

Si hago balance de mi vida sentimental reconozco el aprendizaje y crecimiento personal que cada relación anterior me proporcionó. Comprendí que la causa de este malestar interior no eran ellos sino yo. Les doy gracias que se hayan cruzado en mi camino y me hayan facilitado tomar conciencia de la necesidad de cambio de actitudes y patrones mentales que lo único que me producían era insatisfacción. Los grandes pasos evolutivos se experimentan a través de experiencias negativas que permiten el autoconocimiento tan necesario para la madurez emocional.

Vivo y disfruto cada día de su compañía, sin dependencia, donde no hay compromiso formal, el compromiso lo establecemos nosotros diariamente sobre una base de amor, amor incondicional, y donde hay equilibrio entre el dar y recibir.

Tenemos muy presente que todo es impermanente y que la vida es imprevisible, estas premisas forman parte de las creencias sobre las que se basa nuestra relación.

Mi compañero me atrae, y siento que se despiertan todos los instintos sexuales de mi dimensión animal. Disfruto de mi sexualidad. Observo mi cuerpo, las sensaciones que mi cuerpo y cada parte del mismo experimenta. Sé como y donde obtengo más placer y me preocupo por obtenerlo. Él es consciente de todo esto, los dos sabemos los gustos de cada uno. Mutuamente nos proporcionamos mucho placer. Estar con él es un placer físico y emocional.

Hay mucha admiración, apoyo y respeto. Cada uno disfrutamos de nuestras profesiones. Compartimos nuestras experiencias. Él es activo, seguro, orgulloso de su vida, inteligente y ambicioso, pero no sólo materialmente, también espiritualmente. Es un estímulo, un incentivo de vida diario compartir mi vida con él. Expresamos abiertamente nuestras opiniones, creo que es muy bueno ser crítico y oír las críticas de una persona que te quiere.

A veces disfrutamos de la soledad que en algunos momentos ambos buscamos, entendiéndola como parte del proceso de maduración personal. Cada uno tiene sus espacio y esto admite que permanezcamos juntos sin ahogarnos.

Mi verdadera familia es la humanidad, nunca me siento sola o aislada y constantemente creo relaciones basadas en el cariño y la sinceridad.

Cada uno somos independientes y autónomos y nos unimos con el propósito de enriquecernos, seguir creciendo y madurar mutuamente.

Le doy gracias al universo, a Dios, que por sinergia nos puso en contacto.

El amor a mi misma y el amor que siento por él despiertan y activan todo mi potencial.

—Has hecho un buen trabajo Nicole.

—No sabes hasta qué punto para hacer este escrito he tenido que ir a contracorriente de mi trayectoria histórica. Me he visto escribiendo por vez primera pensamientos que nunca he sostenido ni creído posible.

—De alguna forma ya has abierto una “mapa neuronal” que ofrecerá más posibilidades de ser recorrido que si nunca te hubieses detenido a crearlo. Y aunque esta creación parezca un trabajo ligero supone la primera piedra de una gran construcción. A estas alturas de la vida nada sucede sin haberlo previamente imaginado. Tal vez ahora convenga que sigas desarrollando esta primera semilla y vayas dando forma a tu guión personal, un guión que comienza por un juego creador y más tarde se convierte en destino.

Móntatelo por tu cuenta

Hoy al mediodía, ha llegado Ignacio a mi consulta sintiéndose más presionado y harto que en las pasadas cuatro entrevistas que hemos ya mantenido. En esta ocasión, observo que su patrón de "dependencia emocional" y "baja autoestima" se ha hecho tan evidente que intuyo ya maduro su propio proceso personal como para abordar decisiones que van a reorientar su nuevo ciclo de vida.

Ignacio tiene 40 años, y expresa al hablar no sólo una enorme sensibilidad sino también una exagerada simpatía que esconde la inseguridad que sutilmente lo amenaza. Nacido en Francia, con formación de técnico en electrónica, está casado y tiene una niña. Su mujer es italiana y, además de las labores de madre, es propietaria de una empresa de mensajería.

Ignacio ha venido a verme porque se encuentra en ese punto crítico de su vida en el que sabe que no puede aplazar más y que tiene que saltar hacia dentro. Por lo que afirma siente que debe soltar viejos modelos mentales, pero su grado de despiste e ignorancia de su yo interior es tal que comete un error tras otro, y ello está dejando su autoestima por los suelos. ¡Quién lo iba a decir! Un hombre inteligente, sensible, bien parecido, practicante de artes marciales, y con un verbo que da gusto escuchar. El caso es que dadas sus experiencias pasadas de su propia familia ha "modelado" el patrón emocional de su madre, y arrastra una sostenida "necesidad de aprobación" de los demás que unido al sentimiento de amenaza del "qué dirán" le provocan tensión, y en muchas ocasiones humillación y sometimiento. Todo ello favorece una íntima creencia de que para comenzar cualquier labor profesional y llevarla adelante con éxito necesita de socios y compañeros porque en el fondo de su mente, late un "por mi mismo no es posible". Es decir, no se cree capaz de éxito.

Ignacio tuvo un taller de electrónica del que vivió durante siete años, al tiempo que su mujer montaba la empresa de mensajería que cada día crecía más y se hacía más próspera. El taller no iba mal pero estaba estancado por cuestiones de relación con sus empleados y por las incondicionales concesiones a los clientes. Llegó un día en el que Ignacio recibió una oferta por su taller, y aprovechó la ocasión para soltarlo al tiempo que se liberaba de problemas de personal que no era todavía capaz de resolver. Invirtió el poco dinero que le pagaron en la empresa de su mujer y comenzó a tratar de vivir a la sombra de la misma, haciendo "recados" con ganas de encontrar su puesto amparado en la jefa.

Poco a poco, se fue encontrando desplazado y mal visto por los empleados de la empresa, y actualmente puede decirse que está "tocando fondo", aspecto que hace emerger todos los patrones tóxicos que su mente no tiene resueltos desde su infancia. Observo que Ignacio, por más que tape y aplace, no se libra de enfrentar sus limitaciones y resolverlas, en este sentido, entiendo que su propia crisis es la llamada de la oportunidad y del crecimiento.

Por otra parte, el mencionado circuito de inseguridad en el que vive, lo hace cada día más dependiente de su mujer de la que anhela un constante reconocimiento por los pequeños trabajos que ella le encomienda, un reconocimiento que como es de esperar, nunca llega como él lo desearía. Este sentimiento de inseguridad genera frecuentes disputas entre ambos que comienzan a enturbiar la buena relación que a lo largo de años han construido. En la actualidad, Ignacio se siente infrautilizado, devaluado y con una "necesidad terapéutica" de realizarse por sí mismo como profesional. Tiene frecuentes estados de ansiedad, empieza muchas cosas que no acaba, y el miedo que aflora en su mente le lleva a la huida de lo que le demande esfuerzo, en este momento, puede decirse que el miedo soterrado y su nivel constante de frustración lo conducen a la negatividad y a la violencia verbal.

Ignacio recientemente ha entrado en contacto con Felipe un nuevo amigo recién separado que disfruta de buena posición y que le ha prometido asociarse con él para crear una comercial de productos. El caso es que pasan los meses y el "amigo salvador" "casualmente" no ve claras las cosas, afirmando que todavía no ha llegado el momento. Ignacio aguanta cada día como una tortura sin querer romper la baraja y se apoya en él como la solución a todos sus problemas. Dado que este retraso ya empieza a durar demasiado, se encuentra emocionalmente dependiente entre los dos polos, por una parte el de Felipe al que no quita ojo como el náufrago que no quiere perder la balsa, y por otra, el de su mujer que vive entregada a su empresa ya que es la actual fuente de ingresos para toda la familia. En este panorama, Ignacio se encuentra en medio, desplazado, yendo de uno a otro, descentrado e improductivo.

Esta tensión que soporta de cómo encontrar la ocasión de demostrar a los demás que él también es útil y, por otra parte, la manera en que se "mete" en el negocio de su mujer para asesorarla y sentir que hace algo productivo, resulta tan poco eficaz que está perdiendo los papeles, perturbando el entorno profesional de su esposa, y entrando en la esfera de los insomnios y las pastillas que tapan lo que, de verdad, subyace: miedo a la vida.

Tal situación se ha manifestado en pequeños eccemas en las manos, es decir en la piel que es el órgano que relaciona a su cuerpo con el mundo, y en un progresivo nudo en la garganta que a su vez delata su conflicto de comunicación. Ambas manifestaciones y toda la cadena de devaluaciones a que su mente le somete, le tienen cada vez más reactivo y malhumorado en nombre de conductas ajenas impropias.

La baja autoestima progresiva que está sufriendo por el alargamiento de la necesidad de encontrar su camino profesional, le hace mostrarse más crítico con cualquier tontería de alrededor, como queriendo demostrar su valía dejando claro que se da cuenta de los fallos de su entorno, y de que si él fuese quien hiciese las cosas, podría hacerlas mejor. Esta actitud, unida a cierto perfeccionismo en las pequeñas gestiones encomendadas y ninguna capacidad para aguantar la crítica, empiezan a tornar su convivencia en algo totalmente insoportable para los que se mueven habitualmente en su esfera de relación.

Ignacio por otra parte, está comenzando a aflorar las consecuencias de la dependencia emocional, es decir amor-odio, vive la vida de su mujer y no la suya y, además, se siente irremisiblemente atado a la necesidad de aprobación por parte de la misma. Los conflictos de pareja son cada vez más frecuentes, afectando a las áreas afectivas y sexuales ya que, aunque se siente atraído por su mujer, se siente también reñido,

dominado y protegido por ella. Al no sentirse en igualdad de condiciones y suponer que ella no reconoce su valor, tiene de pronto reacciones bruscas cuando no vienen a cuento, y necesidad de encontrar en ella efectos que él exagera para contrarrestar el poder que supuestamente ella ejerce. Su papel de varón y el puesto en la casa de cara a su hija, hacen que las discusiones por tonterías lleguen a extremos cada vez más absurdos y se haya perdido la proporción y la naturalidad en todos los pequeños temas cotidianos.

La pareja ha perdido la espontaneidad y vive bloqueada al flujo de comunicación que tan sólo se expresa para el uso del reproche. Ambos sufren y parecen estar ante un callejón sin salida. Si a todo esto, unimos que su mujer hace ya dos meses que se ha quedado embarazada, el conflicto íntimo de Ignacio y la crisis de su esposa Ágata suman puntos en la desgracia que sienten padecer.

Son tiempos en los que de manera infantil la persona que pasa por esta situación ejerce el patrón de "todo o nada" pasando de la obediencia y sumisión más total, a la rebeldía y la crítica de un ser amenazado y violento. Entretanto, empieza de todo y no sigue en nada, artes marciales, gimnasio, yoga... Su mente comienza a evadirse y a veces sueña con la llegada de alguna mujer más joven que por fin le admire y valore su inteligencia y experiencia, pero se siente culpable de pensarse así cuando en casa tiene a la mujer que ha elegido y admira. Un día le hablan de mi persona como asesor personal y decide hablar conmigo

Tras tres entrevistas anteriores en las que no está maduro para tocar fondo, nos limitamos a desenredar la madeja y a tomar conciencia de lo que en realidad le sucede. Sin embargo, observo que hoy ha tocado fondo. Su amigo se eterniza en la creación de la sociedad en la que había puesto todas sus esperanzas, su mujer se mete en obras y reformas de su propio negocio que a él no le parecen bien, y además tiene el mencionado problema de la piel en las manos. Está harto y cada vez tiene menos que perder.

Ha llegado el momento en que la mejor forma de ayudarlo es señalarle un camino que además de devolverle la confianza, le torne independiente con todas las consecuencias físicas, emocionales y mentales que de ello se derivan. Para ello se trata de "hacer las preguntas clave" que le posibiliten la contemplación de soluciones y aspectos vetados por anteriores temores o memorias de dolor. En realidad, nadie como él sabe acerca de su propia vida.

—Bueno Ignacio, ¿qué puedes hacer en esta situación a la que estás llegando?
¿Qué crees que te está diciendo la vida con todos estos síntomas?

Silencio...

—En realidad, ¿a qué te estás resistiendo? ¿qué aspecto de tu vida, parece que una parte de ti no quiere ver?

—Bueno, ¿sabes qué te digo? que al final voy a tener que vender yo mis propios productos, lo estoy viendo.

—¿Qué quieres decir?

—Qué tengo que acabar pasando de esta insoportable espera que tengo con Felipe desde meses y montar yo mi propia distribuidora.

—Suena muy bien ¿Y en qué tipo de productos estás pensando?

—Pues si te digo la verdad, en componentes de electrónica, no es la primera vez que lo pienso. Date cuenta que yo de eso sé bastante porque tuve mi propio taller y recibía a vendedores que me suministraban los componentes.

—Eso significa que es un campo que tu dominas, ya que además de sentido comercial, sabes del lenguaje y de las necesidades reales del que te compra, ¿no es así?

—Pues, en realidad sí.

—Deduzco que en ese sector de mercado te mueves como pez en el agua. No es casualidad que tu especialidad y tu trayectoria estén vinculados a la electrónica. Dado que ya lo habías pensado anteriormente ¿cómo es que todavía no te has lanzado?

—Bueno, a decir verdad, ya se lo dije a Felipe, pero él no entendía de este tema y optó por no considerarlo en nuestros futuros planes.

—¿Y en qué necesitas a Felipe para comenzar a lanzar tu gama de productos?

—Pues me había hecho a la idea de trabajar con él, al fin y al cabo tiene experiencia, su Comercial de productos de pintura industrial funciona muy bien, y me daba seguridad embarcarme en su proyecto.

—No es incompatible que te asocies con él en su momento, él también tiene otros negocios, y el que va a motar contigo no es el único. ¿Qué es lo que piensas que Felipe ve en ti como para estar interesado en crear una sociedad contigo?

—Ve a una persona que le cae bien, y para crecer le va a ser muy útil en el desarrollo futuro.

—¿Por qué le va a ser útil? ¿Qué cualidades supones que ve en esa persona, es decir en ti?

—Bueno, ve que me muevo bien, que hago amigos con facilidad, que me desenvuelvo, y que además sé vender, me gusta vender y salir hacia el exterior creando relaciones que de clientes pasan a amigos. Me gusta hacer amigos, y abrir mis horizontes personales. De hecho, he montado en el negocio de mi mujer una línea comercial, le he buscado los proveedores, he calculado precios y márgenes, le he confeccionado los catálogos, he preparado a dos vendedoras, si lo comercial es lo mío Tío. Si vendí el taller no es porque me fuese mal, tuve relaciones problemáticas con mis empleados, pero porque estaba hasta el gorro de vivir encerrado relacionándome con metales, lo que quería era personas humanas con emociones e intercambios.

—Claro que sí Ignacio, se te ve desde que se te conoce. Lo tuyo son las relaciones, además de simpático y atractivo, eres un tío eficaz que sabe de qué va.

—¿Sabes por qué no quería yo ser vendedor?

—Dímelo.

—Porque los imaginaba inferiores y a mi servicio. Recuerdo cuando yo era el comprador los veía como de menos, sin embargo, pensándolo bien, el que me visitaba y me vendía mayormente, tenía un coche que yo no me podía comprar.

—Suponías que era un recadero. Te contaré lo que alguien preguntó a dos albañiles que estaban poniendo ladrillos en una pared.

—¿Qué están haciendo ustedes?

Uno de ellos contestó.

—Pues ya ve, estoy haciendo una pared. Sin embargo, el que estaba a su lado, dijo mirándole.

— Yo estoy construyendo una catedral.

—Como verás, ambos hacían lo mismo, sin embargo la visión que cada uno tenía de la dimensión de su propio trabajo era muy distinta. Tu no sólo vas a ser un vendedor, sino un empresario con un proyecto muy amplio de hacer un gran servicio a tus futuros clientes posibilitándoles productos bien elegidos, bien negociados y bien suministrados. Y eso es mucho más que firmar pedidos, eso es crear las mejores condiciones, buscar los mejores productos, y en definitiva ser un buen escalón de la cadena productiva.

—Sí, efectivamente así lo he sentido a veces, pero me lo he saboteado, por inseguridad.

—Del pasado ya hemos hablado mucho Ignacio, hemos visto como te has comido el programa de tu madre y toda la trayectoria de tus miedos. Pero ahora que ya hemos tomado conciencia del problema y sus raíces, debemos mirar a las soluciones prácticas y al camino de tu propia reconstrucción. Dime Ignacio, ¿Por qué crees que vas a triunfar con este proyecto de tu propia comercial independiente? Dame tres razones.

—Bueno, está claro ¿No?

—Dame las tres razones por las que vas a triunfar.

—De acuerdo. Primera, porque simplemente me gusta el trabajo de relacionarme y hacer amigos. Segunda, sirvo para ello porque las incursiones que he hecho en este campo las he desarrollado bien y me he sentido reconocido. Y tercero porque lo siento, porque no es la primera vez que se me ocurre hacer esto, y por lo que ahora veo, me faltaba una pieza del puzzle que me parece ya colocada. Y todavía no sé exactamente por qué, pero ahora lo veo como que sí es posible, como que no sólo lo tenía delante de mis narices sino que además ha llegado el momento de lanzarme.

—Dame otras tres razones por las que caes bien a las personas que conoces en el campo comercial.

—Bueno, no es porque yo lo diga pero tengo antiguos clientes de mi negocio que todavía me llaman para hablar y tomar una cerveza, son incondicionales.

—Bueno y a que tres razones se debe esa fidelidad.

—Pues que soy serio y cuando digo las cosas las cumplo. Segundo, porque me ven dispuesto a lo que me pidan porque me gusta complacerles y sentir el reconocimiento. Y tercero, porque, jodér, no soy tan desastre. Soy un tío simpático que se sabe reír con alguien y sabe cuando se debe uno de retirar.

—Y además Ignacio porque eres inteligente, porque eres un tío culto que ha viajado y visto de la vida, porque eres atractivo y, sobre todo Ignacio porque tienes alma, tus malos rollos no han sido más que aprendizajes y maneras de hacerte despierto y compasivo. No sabes solo del triunfo, también lees el corazón humano tras los miedos e inseguridades que te has tenido que "currar", pero ya sabes, es más fuerte el hombre que se levanta tras una caída que el no ha caído nunca. Dime Ignacio, si estuvieses en la hora de tu muerte, y pensases retrospectivamente en esta empresa que ahora vas a montar ¿de qué estarías más satisfecho?"

—Humm pregunta interesante... Pues... tal vez de lo útil que he sido a la gente con la que me he relacionado.

—Y ¿de qué más?

—Bueno, pensaré que esta empresa que voy a crear, ha servido de plataforma para mi renacimiento cuando estaba en el hoyo, y también que ha servido de laboratorio para la realización, no solo de mi persona, sino también para mucha gente que habrá con el tiempo trabajado en la misma. Pensaré que gracias a este proyecto, muchos seres humanos hemos aprendido, hemos logrado objetivos, y hemos dado prioridad a las personas frente a las cosas. Me encantará pensar que hemos sido creativos y perseverantes, y que no hemos perdido de vista el fin último que era utilizar la empresa como un bien social. Pensaré también que mis hijos han encontrado un modelo mejor que el que yo heredé de mi madre acerca de cómo valorarse y de cómo salir adelante cuando las cosas están hundidas, y además me recrearé pensando de que disponen de una plataforma de éxito que ellos pueden hacerla crecer. ¡Ah"! Y espero que no se me olvide recrearme de los momentos de humor y de fuerte movida que me permitieron ganar dinero, lograr mis objetivos y sentirme un triunfador.

—Y dime Ignacio, a grandes rasgos ¿qué tres etapas tiene la biografía de tu futura empresa?

—Pues muy fácil, primero su etapa de nacimiento, para lo cual voy a informarme de qué productos están hoy en el mercado, localizar empresas interesantes visitando la primera feria que haya en el calendario, llegar a acuerdos y lanzarme a abrir mercado día a día. La segunda etapa vendrá con el crecimiento, con la ampliación de la gama de productos y con instalaciones de almacenes intermedios entre el fabricante y el comprador final. Es esta etapa nos dedicaremos a la *fidelización* de nuestros clientes y dedicaremos energía a conseguir todo lo que precisen afinando los servicios y la calidad

de las entregas. Y en la tercera etapa, es posible que creemos algún departamento de investigación entre el cliente y el fabricante para crear un mejor *feed back* entre ambos.

—Huele muy bien. Nada ocurre sin ser antes un sueño. Ya sabes, un camino de mil kilómetros empieza con un paso, ése paso es AHORA.”

Han pasado dos años

Ignacio vivió el parto de su individualización, superó sus miedos y se lanzó.

Cuando alguna vez hablamos y le pregunto qué tal va su negocio, me contesta que no olvida el propósito de crecimiento humano que subyace tras su trabajo cotidiano. En realidad, afirma, que una vez superado el miedo más directo, su propósito profundo es lo que da sentido a su vida:

—Mi empresa no sólo es un medio de ganar dinero, sino una plataforma para aprender, para servir y para sentirme útil a la sociedad con la que interactúo.

En realidad, otra forma de expresar el amor.

No puedo entrar en ningún ascensor

—Como puedes comprobar he salido del ascensor casi desmayada. Todavía me tiemblan las piernas. Mi amiga Sonia me ha insistido tanto en que lo intentase subiendo con ella que me he fiado y, si embargo, mira como he salido... me tiembla todo el cuerpo. Doria tu sabes bien lo que es una fobia, pues bien, me declaro claustrofóbica, no resisto algunos lugares cerrados, en seguida me pongo cardíaca y entro en pánico.

—Y ¿desde cuándo te sucede esto?

—Pues yo creo que desde siempre. Es más, he llegado a pensar que incluso he adaptado mi vida a la evitación de este pánico.

—¿En qué sentido?

—Pues que vivo en un primero, y soy la mejor amiga de las escaleras allí donde vaya...

—¿Nada más?

—Bueno... cosas así, ya es bastante creo yo.

—Y aparte de los ascensores, ¿en qué otros lugares te aparece el síntoma?

—En los cuartos de baño muy pequeños, son espacios en los que literalmente no puedo cerrar la puerta. Recuerdo que en una ocasión en que se cayó la manecilla de abrir, me puse de los nervios... también me sucede cuando alguien me sujeta rodeándome con sus brazos y apretándome aunque sea jugando.

—¿Y qué sientes exactamente cuando esto te sucede?

—Siento que me quedo atrapada y que me axfisio...

—¿Atrapada? Descríbeme la sensación.

—Como si no pudiese más, como si me fuese a quedar ahí sin poder salir...

—¿De dónde viene realmente tu síntoma? ¿Tienes algún recuerdo que represente de forma concreta ese sentimiento de sentirte atrapada que tan claro identificas?.

—Sí, algunas veces lo he pensado y recuerdo que cuando tenía 12 años pasé una experiencia muy dura en el mar. La corriente me llevaba de tal forma que sentí que no saldría nunca y moriría. Aquella experiencia es lo que más se parece a mi pánico.

—Como posiblemente sabes, a veces la llamada claustrofobia puede tener relación con la forma de salir del claustro materno, ¿sabes cómo fue tu nacimiento?

—Horrible. Según mi madre dice que fue muy largo y que se me enredó el cordón en el cuello. Ya sé por donde vas, hace tres años hice la terapia de Renacimiento, ¿la conoces?

—Sí, y ¿qué tal te fue?

—Pues bien, trabajé con una renacedora que se llamaba Inmaculada. Recuerdo que tras unas sesiones de preparación me sumergí en un agua a la temperatura de mi cuerpo y estuve respirando durante más de una hora con ella, y de pronto no sé si por la hiperoxigenación de mi cerebro o por lo que sea, pero el caso es que creí revivir mi nacimiento y me sentí a morir, creí que me ahogaba, ella me recibió y me abrazó, y sí, reconozco que tras aquel volver a vivir desde la consciencia actual lo que debía tener registrado en mi coco, es decir dándome cuenta de todo, sirvió de algo y aminoró los síntomas, sobre todo a partir de los primeros meses, pero todavía tengo problemas, problemas como los que te cuento y con los que vivo.

—¿Seguiste trabajando en ello?

—Pues reconozco que después de aquella experiencia, no mucho. Digamos que como me alivió un poco me tomé un descanso.

—Y ¿qué es lo que te ha decidido a venir ahora a verme? ¿Ha pasado algo en tu vida que te ha movido de nuevo a trabajar en ti mismo?

—Pues, en realidad me ha insistido mucho Sonia, me ha dicho que viene aquí a meditar los martes y que ha sido alumna tuya. No ha sucedido nada especial, lo tenía pendiente.

Observo que Inés a sus 39 años tiene ideas claras y con respecto a su claustrofobia no se encuentra precisamente en estado crítico. Su trabajo de relaciones públicas de una empresa de viajes le permite relacionarse con variedad de personas y realizar un trabajo que le abre al mundo y a sus riesgos. Es por ello que en este caso siento que su camino de superación puede basarse en algo que aunque sea lento es contundente, algo como lo pueda ser el despertar de su conciencia testigo así como un entrenamiento del enfoque de su atención. Sin duda un trabajo que no va a disolver el síntoma de inmediato pero sí le va a proporcionar un crecimiento sólido que repercutirá en una mejora no sólo de lo que ahora busca sino también de su ser integral. De todas formas antes de proponer ningún camino, decido completar alguna información de su persona.

—¿Cómo es tu vida afectiva? ¿tienes pareja?

—Ahora no.

—¿Desde hace cuánto tiempo?

—Bueno ya hace tres años de eso. Pero no me faltan amigas y encuentros muy cálidos.

—Entiendo.

—Por lo que veo Inés, aparte de los ascensores y cuartos de baño de lugares públicos, no sientes el síntoma en el metro o en los coches, túneles...

—No, ahí casi nada.

—Entonces ¿qué te da en realidad miedo en el ascensor?

—Pues que se pare y no pueda salir.

—Y si no puedes salir y hay que esperar ¿a qué temes realmente?

—Huy! eso es algo que solo de pensarlo ya me da yu yu.

—Trata de identificar, ¿qué temes en realidad?

—Es totalmente irracional, simplemente que me entra tal agobio que me daría el ataque.

—Comprendo

—¿Qué puedo hacer?

—Supongo que con el tiempo les habrás cogido cierta manía a tus síntomas, me refiero a que cuando aparece, la taquicardia, la tensión muscular, la agitación respiratoria, el sudor de las manos y la fuerte ansiedad... sientes un gran rechazo y tus síntomas son muy mal vistos por tu persona, ¿no es así?

—No sólo son mal vistos sino que los odio directamente, y cuando empieza a asomar uno sólo de ellos, me tenso y ya los demás vienen en cadena.

—Y si embargo Inés deberíamos ver el síntoma como lo que es, una defensa de tu naturaleza hacia una información de peligro que tu cerebro envía. En realidad, aunque tu sabes que no pasa nada exteriormente, algo en ti, cree que está en un peligro tremendo y ordena a tu cuerpo activar una serie de mecanismos y procesos, como lo puedan ser la adrenalina, la oxigenación, coagulantes... se trata de recursos físicos para que en caso de que decidas tomar medidas extraordinarias te permitan reaccionar con fuerza y rapidez. Digamos que tu cerebro interpreta que se siente atrapado en una situación en la que cree poder llegar a morir. Si te das cuenta, lo normal y lo más frecuente es que la tomemos con los síntomas cuando en realidad lo que estos pretenden es salvarnos la vida.

—Interesante forma de ver algo que siempre me ha trastornado. ¿Será posible que me haya cabreado tanto con manifestaciones que lo que pretendían era salvarme la vida?

—Bien, observo que lo has pillado. Por eso te propongo que por de pronto hagas las paces con los síntomas, ellos tan sólo son respuestas para ayudarte. Sucede que algo que proviene de tu inconsciente y que huele a peligro, bien sea de tu pasado, tal vez de anteriores registros bien recónditos de atrapamiento, emerge de lo hondo e inunda tu mente pensante bloqueando tu razonamiento lógico, y en consecuencia convenciendo al sistema del peligro que corres.

—De acuerdo ¿y qué puedo hacer?

Por de pronto no tapar nada y proceder a monitorizar el proceso o patrón por el que se dispara algo virtual y remoto, algo que acalla la voz de la razón y la lógica que parecen no pintar nada en dicho proceso.

—¿Qué entiendes exactamente por monitorizar?

—Me refiero a enfocar tu atención a todos los pasos del mecanismo productor del pánico, pasos que finalmente disparan tu mente. Tal vez ahora no veas fase alguna, sino una sola y súbita sensación que de golpe te inunda, sin embargo a poco que indagues y te observes verás que son varios pasos. Cuanta más consciencia haya en cada paso, mayor será el número de opciones de que dispondrás para accionar.

—Yo no me puedo ni imaginar que haya pasos en este proceso de aparición del pánico.

—Si tu y yo vamos al Ártico y contemplamos el paisaje de nieve, no creo que veamos más que dos o tres tipos de nieve. Nieve dura, blanda, sucia, limpia... poco más. Sin embargo un esquimal acostumbrado a mirarla, utiliza más de cuarenta nombres para designarla. ¿Por qué? Porque cada vez que la mira encuentra más matices y diferencias. Lo mismo nos sucedería si contemplásemos sostenidamente la arena del desierto, algo para nosotros muy distinto que para un tuareg.

—No suena mal, pero por ahora lo que me sucede es automático, no veo proceso de tipo alguno.

—No lo ves todavía, pero haberlo haylo. Si pones un pie en el ascensor y te quedas quieta, pregúntate, ¿qué siento?... respiro, observo, me sereno, saco el pie, me recupero, lo vuelvo a meter... vuelvo a observar la calidad de imágenes que vienen, y cuáles están disparando una acción no deseada... Ese proceso en realidad es aplicable a cualquier reacción que tengamos que no deseemos tener. Nos sentimos condicionados por una respuesta automatizada, y en realidad la vida del que está despertando es un avance de la consciencia frente a la inconsciencia, y de lo voluntario frente a lo automático y reactivo.

—Hummm... Hace tiempo que no miro en esa dirección del miedo al ascensor, le tengo miedo y huyo directamente sin atestiguar nada.

—Atestiguar, buena palabra. Tal vez convendría que comiences a activar el Testigo, lo que se ha venido llamando en Filosofía Perenne como la “conciencia testigo”.

—¿Y eso qué es?

—Eso es sentirte sujeto-observador de todo lo que te pasa, me refiero a tus sensaciones, a tus emociones y a tus pensamientos. Observar significa en alguna medida atestiguar. Y el hecho de atestiguar es algo neutro, carente de opiniones y preferencias, se trata de una acción, la de mirar y darse cuenta de lo mirado. De esta forma conviertes en objeto lo que antes era sujeto. Quiero decir que tu miedo en este caso es lo “visto”, no el “veedor”.

—Quieres decir que si soy capaz de darme cuenta de mi miedo, ¿significa eso que no soy el miedo?

—El ojo no se ve a sí mismo, para ver el ojo hay que salir del ojo. En el caso de tu miedo, no eres el miedo, eres el observador del miedo. En realidad tu eres el sujeto veedor, y sin embargo el miedo es el objeto visto.

—¿Y qué se logra con eso?

—Si experimentas las diferencias entre, por una parte el sujeto que simplemente ve y atestigua, y por otra el objeto visto, es decir el miedo y otras incómodas limitaciones, sucederá que verás aminorados los efectos de tales amenazas. Digamos que lo verás como la espectadora de una película, cosa que en el caso de la fobia que brota puede ayudarte.

—Parece lógico. Pero ¿cómo puedo ayudar o entrenarme en este proceso de activar el testigo?

—Estimulando un estado sostenido de atención. Ten en cuenta que eso del darse cuenta, es decir mantenerse consciente, se basa en la atención. Si estás atenta estás consciente, sin embargo si estás en la desatención, perdida en pensamientos y divagaciones, las cosas sucederán automáticas y no intervendrás en ninguna medida.

—Y ¿cómo puedo estimular la atención?

—Un buen camino consiste en practicar meditación.

—¿Qué es la meditación?

—Contemplación. Meditar es trabajar con el enfoque de la atención de manera consciente. Meditar no es precisamente reflexionar sino fundamentalmente observar y atestiguar.

—¿Observar qué?

—Atestiguar los pensamientos y reflexiones que fluyen por la corriente mental, atestiguar sensaciones y todo lo que sucede en el aquí ahora, estar plenamente presente sin dejarte llevar por pensamientos dispersos y asociativos que te llevan a películas alejadas del momento presente. Meditar es trabajar en el aquí-ahora, manteniendo la atención total a lo que sucede, a tus sensaciones, emociones y pensamientos.

—Insistes mucho en el presente, ¿por qué?

—Porque la acción de contemplar es decir del “darse cuenta” proviene de la conciencia, mientras que la acción de pensar sucede en la mente. Y así como la mente se mueve de atrás adelante, es decir, recordando y proyectando de forma constante, por el contrario la conciencia es acción pura y opera en el presente, es presencia.

—Si el pensamiento baila entre recuerdos pasados y proyecciones futuras como dices, ¿quiere eso decir que el pensamiento es el creador del tiempo?

—Así es, por eso aquella persona que se instala en la conciencia contemplativa y se da cuenta de que todo acontece en el momento presente, sale del tiempo y saborea la infinitud del momento presente.

—¿Infinitud?

—Sí, en realidad la palabra eterno no significa muchísimo tiempo, sino más allá del tiempo, es decir ahora. El ahora es infinito, el presente es eterno, toda una vivencia.

—Entonces si me entreno en estas técnicas de meditación, ¿aliviaré mi fobia?

—No sólo tu fobia, sino que también se ordenarán otros aspectos que observes de tu propia personalidad.

—Tan solo con observar, ¿así de simple?, ¿es tan poderosa la observación como para cambiar aspectos de mi personalidad?

—La observación sostenida para nuestro estadio evolutivo de sueño mental en el que nos encontramos ni es tan simple, ni tan fácil. La observación sostenida es tan poderosa que puede incluso decirse que un "conflicto observado es un conflicto resuelto".

—Con observar mi miedo, ¿acaso me libro del miedo?

—Si realmente logras observarlo en su pleno espectro, la distancia metafórica que se creará entre el objeto visto y el sujeto veedor liberará incómodos efectos. En realidad ya en Física Cuántica se afirma que el observador por el simple acto de la observación modifica el objeto observado, un objeto que en ese caso cuántico puede manifestarse como partícula o como onda. Quiere esto decir que el observador pinta más de lo que parece aunque su acción de contemplar carezca de intención y se limite a atestiguar de manera neutra.

—No deja de asombrar el gran poder del simple darse cuenta. Ahora que lo pienso todos los errores que cometemos podrían haber sido evitados si uno se hubiese dado cuenta a tiempo. Me he pillado varias veces diciéndome: "si me hubiese dado cuenta... no habría dicho tal o cual cosa". Darse cuenta ¿es entonces la clave?

—Es la clave de tu camino, del entrenamiento que puedes emprender para superar lo que aquí ahora te trae. Un camino que tal vez un día te haga sentir tan positivamente transformada que sonrías con gratitud ante tus recuerdos de aquel ascensor que logró ponerte de los nervios y te hizo avanzar por una nueva aventura que dio un nuevo sentido a tu vida:

la aventura de la conciencia.

Han pasado 4 meses

En una ocasión hicimos nuestra hora de consulta subiendo y bajando en el ascensor, mientras hablábamos de todo un poco. Recuerdo que en medio de las conversaciones que a ella más interesaban, yo pulsaba el stop del ascensor y nos quedábamos un rato detenidos entre dos pisos.

En esos momentos a Inés le costaba más seguir el hilo y se ponía a hacer respiraciones por el pequeño espacio de aire que circulaba entre las dos puertas, mientras miraba la pared de cemento que separaba cada piso.

Recuerdo asimismo la cara de sorpresa que expresaban las personas que estaban esperando abajo a que llegase el ascensor y cuando abrían la puerta nos encontraban de charleta ajenos a sus entradas y salidas. Todos cabíamos.

Me admiraba cómo Inés enfrentaba su fobia.

Muy pronto nos despedimos.

En realidad su miedo sirvió para hacer crecer muchos otros aspectos de su brillante persona así como de revelar la grandeza de su alma.

Quiero separarme y no puedo

—¿Qué tal estás Isabel?

—Fatal. Hoy me ha vuelto a llamar Vicente y ya me ves, otra vez estoy hecha polvo. Llevaba varios días logrando soltar esta obsesiva relación y creando distancia, incluso puede decirse que estaba ya haciéndome a la idea de que no estamos juntos y de que tengo que construirme una nueva vida sin él, y de pronto hoy, apenas hace una hora, cuando menos me lo esperaba, suena el móvil y al ver su nombre me ha dado un vuelco el corazón. Otra vez estos sentimientos de confusión y de duda, siento que de repente voy hacia atrás, me encuentro nublada y llena de contradicciones, no sé si lo quiero o que simplemente soy idiota y no tengo remedio, me encuentro a morir y no hago nada más que echarlo de menos y a la vez tener la certeza de que lo nuestro ya es imposible.

Así se expresa Isabel, una mujer de 28 años que tras vivir una relación durante 7 años con Vicente y haber compartido una convivencia de luces y sombras, hoy se encuentra en un proceso de separación que no acaba de cerrarse. Sucede que cuando no es por causa de Vicente lo es por causa de Isabel, el caso es que ella viene a consulta con la intención de tomar fuerzas e incorporar recursos para ser capaz de ordenar su cabeza y cerrar un proceso tan adictivo como tóxico que según afirma la está matando.

—Es que este “ir y venir” intentando constantemente soltar no me lleva a ninguna parte, estoy tan acostumbrada a callar y responder a sus demandas que no sé como desengancharme de esta relación. Por otra parte, quiero a Vicente, lo quiero mucho, hemos estado siete años juntos, hemos pasado por muchas experiencias, hemos comprado una casa que todavía estamos pagando, tenemos un perro que adoramos. Estoy confusa y los sentimientos me traicionan.

—¿Qué ha pasado entre vosotros?

—¿Qué ha pasado? De todo. No sé por donde empezar, en realidad Vicente es mucho Vicente y yo debo ser muy tonta porque sobre todo durante los últimos tres años he tragado humillaciones, ha pasado de mí, no tenemos sexo desde hace la tira y por otra parte cuando me necesita y me reclama con toda su manipulación en marcha no sé decirle NO, me da pena, lo veo como un niño y entonces la cosas vuelven a enredarse.

—Por lo que veo ahora no estáis viviendo juntos, ¿cuándo os separasteis?

—En realidad nos hemos dado un tiempo de separación para tener las ideas más claras porque los últimos tramos de nuestra convivencia fueron horribles, nuestra relación se deterioró mucho y Vicente no atendía ninguna de mis necesidades de hablar como

persona y como compañera. Nos fuimos metiendo en un pozo y no sabíamos cómo salir. Bueno, en realidad yo no me siento todavía fuera porque lloro mucho y estoy confusa.

—¿Qué os pasó?

—Entramos en un circulo vicioso, me di cuenta de repente, cuando ya estaba metida hasta la nariz que repetíamos siempre el mismo rollo de cerrojos y reproches. Cuando yo tenia una queja o petición, él envidaba como en el mus, "si tú te quejas de esto, pues yo me quejo más, y entonces protesto no solamente de esto, sino de lo otro y de lo demás allá", finalmente mi queja, apenas se había escuchado ni entendido y terminábamos hablando de sus carencia y de sus requerimientos.

—¿Qué medidas tomaste al darte cuenta de eso?

—Yo quería romper con todo el patrón de relación que teníamos, le expliqué que nunca hablábamos de lo que a me ocurría a mí, yo siempre estaba allí pero en segundo plano, dispuesta a ayudar, a ceder y sonreír, pero también tengo mi corazoncito. Fue desde navidades del año pasado cuando me planté y le dije que no aguantaba ya este circulo vicioso, pues siempre se repetía la misma historia y me sentía fatal. Le dije que estaba sufriendo y que se acabó la mamá comprensiva, que la próxima vez que sintiera que no me tenía en cuenta expresaría seriamente mi desacuerdo.

—Entiendo.

—Bueno, pues con el nuevo sistema de no tragar y poner objeciones teníamos como mínimo una bronca por semana. No te creas que eran los enfados normales, no no, eran auténticas broncas, estallidos insoportables en los que de nuevo se volvía a repetir el circulo vicioso de hablar y solucionar sus necesidades y no las mías, recuerdo que siempre decía: "Ahora estamos hablando de mí, así que otro día hablamos de ti", y de esa forma volvía a monopolizar la conversación.

—Y ¿qué hiciste?

—Me di cuenta de que había otro problema como el de la agresividad de su carácter y mis consiguientes bloqueos. Sucedía que en las discusiones Vicente se encendía y se ponía furioso, y ¿qué pasaba entonces? que en cuanto levantaba la voz y gritaba, automáticamente yo me bloqueaba como una zombi, me sentía tan asustada y enmudecida que tragaba todo incapaz de hablar o pensar por mi misma. En muchas ocasiones me iba a la calle a que se me pasara el síntoma. A los dos días, tanto él como yo nos serenábamos y era entonces cuando podíamos hablar las cosas incluso a veces solucionarlas. Pero aunque éramos conscientes del patrón, no fuimos capaces de romperlo. Supongo que parte del bloqueo del que estoy saliendo es un fleco del "gran bloqueo de la última y gran bronca".

—Observo que has tomado conciencia de tus carencias de autoestima y afectividad, así como de las sombras de tu propio carácter en este tiempo de convivencia.

—Más que nunca, pero hoy también necesito hablarte de Vicente aunque ya sé lo que a menudo me has dicho, que "*el que tiene un problema con el otro, lo que tiene es un*

problema consigo mismo" y en este sentido he visto enfocada tu terapia, sin embargo hoy por salud emocional y de cara a mañana, necesito desahogarme.

—De acuerdo, te escucho.

—Pues, respecto a lo que hablábamos Vicente me decía que tenía un gen de su padre que le arrastraba a esas explosiones, luego se arrepentía de las burradas que decía y pedía perdón, pero la herida ya estaba hecha, y sucedía que mi dolor no se pasaba tan rápidamente o por lo menos tan fácilmente como le llegaba a él su arrepentimiento. Desgraciadamente yo no me ponía furiosa y me hacía valer, sino que me quedaba triste y pequeña. En un principio intentábamos trabajar eso, con cariño, intentando observar el resorte que saltaba, que si contaba hasta diez cuando se notaba subir la tensión, que si se iba a dar un paseo para que no saltara el monstruo. Pero aquellos esfuerzos y ganas también se fueron esfumando. Hubo una ocasión en la que discutíamos, y le contesté fuerte, entonces me dijo que como siguiera así me iba a dar una *hostia*, y le repliqué: bueno, pues pégame la *hostia* y así vemos como sale el monstruo que llevas dentro". Se quedo pálido de lo que le había escuchado, pues lo hice para que se diera cuenta de la burrada que estaba diciendo. Efectivamente dio resultado. Se dio cuenta.

—¿Te has ayudado a clarificarte procediendo a escribir lo que te pasa o haciendo una lista de tus objeciones?

—Elaboré en su día una lista de muchas cosas que se nos estaban escapando de las manos, como pareja, como personas, como compañeros, y efectivamente esa lista todavía existe pero nunca llegamos a tocar a fondo todos los puntos que me dolían o preocupaban. Esta lista que hice con temas pendientes de hablar y solucionar acerca de nuestra vida, de nosotros, era una lista para tener delante y ser conscientes de lo que tendíamos pendiente de hacer. Sentía que nuestro árbol se caía y ni regábamos, ni podábamos, ni abonábamos.

—Conviene que tomes conciencia de tu historia y ahora, en estos tiempos, no te dejes ofuscar por los sentimientos o por otras carencias más soterradas. No te creas que quieres más a Vicente por dilatar una situación de estancamiento. ¿Me explico?

—Sí eso ya lo voy empezando a ver claro. En el fondo si no me enfrento y de paso se enfrenta él consigo mismo, no hago más que retrasar nuestros mutuos procesos de maduración.

—Sigue actualizando tu biografía emocional Isabel, el hecho de ahora tengas una visión global te va a permitir recuperar el poder que has dado a esta relación para sentirte culpable y afectada por cualquier negación. Te escucho, ¿qué pasó?

—Bueno, pues ya por aquel entonces necesitaba que tomáramos las riendas de la relación de manera consciente, necesitaba que habláramos y que comunicáramos nuestras emociones y fuésemos cómplices de nuestra dimensión pareja: Sexo, hijos, cosas pendientes de hacer en el hogar y que nunca se hacen, emprender de nuevo cosas juntos, no escudarte en los enfados para no hacer ninguno de tus quehaceres como los niños pequeños, hablar y escuchar los dos sin bufarnos el uno del otro. Además en los últimos tiempos, Vicente fumaba bastantes porros.

—¿En qué medida eso os afectaba?

—Cuando le conocí, fumaba algún porro por la tarde y por la noche, pero siempre después de trabajar y como final de jornada, sin embargo luego la cosa fue en aumento. En alguna ocasión me dijo que bajaría los ritmos de sus canutos pues se daba cuenta que se pasaba y no "procesaba" el aprendizaje que podíamos incorporar, digamos que él se daba a cuenta de que repetía el patrón y se sentía muy estancado. Finalmente nunca los dejó y continuó escapando como si la vida real que su mente percibía fuese tan insoportable que tenía que fumar para soportarla. Y sucedía que cuando le recordaba sus promesas de cambio, me decía que había cambiado y que ya no era así, que le apetecía fumar y fumaba. En la ultima etapa, en una ocasión me llegó a decir que no le hiciera elegir entre la cocaína y yo. Aquello fue tremendo para mí, no hacia falta que le preguntara más. Como verás en los últimos años siempre eran conversaciones dolorosas, muy mal llevadas, ¿quién se puede ilusionar con ser madre, si cada vez que se habla del tema es para terminar en bronca en vez de tratar el tema con amor? Reconozco que entonces me sentía culpable por no darle hijos. ¡Madre mía que locura! Ahora empiezo a darme cuenta.

—Observo que ahora, una vez expandida tu visión a lo global, tal vez las cosas pueden estar más claras para ti. ¿cómo fueron los principios de vuestra relación?

—En un principio éramos muy felices, estábamos enamorados y teníamos una maravillosa casa, maravillosas familias y amigos, viajábamos, disfrutábamos de la vida y de nuestro amor. De pronto llegó el paro a nuestras vidas, y entonces todo pareció cambiar. Reconozco que yo sí había estado anteriormente en el paro y sabía lo frustrante que podía ser, pero supongo que a él le vino grande. Me puse a trabajar ya que el desánimo no podía comerme, hice cursos, solicité becas, me puse de "freelance". Y sucedió que, poco a poco, todo lo que me enamoró en su día empezó a desaparecer, y aquellas pequeñas cosas de su sombra que ya conocía se hicieron más grades que las buenas, Vicente se desatendió como persona, como compañero, como profesional, como amigo, si antes fumaba un poco ahora fumaba mucho, si antes era un poquillo desatendido ahora era mucho más, si antes era un poco vago, ahora no quería ni buscar trabajo y todo ello echando la culpa a los demás ya que si no era a la empresa era a su madre y si no a mí, alguien tendría la culpa de que no tuviese trabajo, de que no tuviese hijos y de que quería irse a vivir fuera de Madrid y no lo hacia.

—¿Cómo culminó todo este proceso?

—Yo trabajaba en casa de madrugaba y mientras yo estudiaba él jugaba a los marcianitos, mientras yo leía él veía la tele, mientras yo me iba a la ONG él salía con los amigotes, pensé que toda aquella descompensación me haría crecer y que solo era una crisis, pensé que el paro nos afectaba mucho a los dos y que el problema era pasajero, supongo que con todo lo que he aguantado habré crecido y aprendido pero todavía no me he dado cuenta de ello. Yo también tengo mi sombra, como siempre es más fácil ver la paja en el ojo ajeno. Y tal y como me dijiste, estoy empezando a diseñar mi nuevo patrón de relación, un patrón menos dependiente, es decir independiente, comienzo a pensar que yo estoy antes que él. Por fin creo que voy a ser capaz de cuidar mi corazón y regar el jardín de las ilusiones y de los sueños para que de pronto empiece

a florecer eso tan creativo y alegre que en su día hubo en mí. Tengo un nudo en la garganta al decirte todo esto, ahora me toca escucharme, organizar las ideas.

—Has pasado por la sombra, pero lo conseguirás. Eres muy valiosa.

—Me siento mejor que antes, déjame decirte que el último cartucho de amor lo vacié en el intento de arreglarlo mientras él ni lo entendía ni lo valoraba Porque me he sentido abandonada, como compañera, como persona. Porque el proyecto de pareja y de familia se desvaneció y sólo compartíamos piso. Porque yo ya no contaba para nada y solo contaban sus amigos y sus infantiles escapatorias, porque ponía en mí todas las culpas de todo lo que ocurrió en los años de convivencia, porque pedía hijos y no se comportaba como una buena pareja y padre como para tenerlos, pero siempre la culpa la tenía yo. Porque las promesas incumplidas cada vez eran más numerosas. Porque las ilusiones y la alegría desaparecieron de mi vida, tanto las propias como las compartidas. Porque me siento más acompañada ahora que estoy sola que antes cuando vivía a su lado.

—¿Cómo es el nuevo patrón de relación que optas ejercer?

—Me sigue gustando la idea de crearme un nuevo modelo de ser con los hombres y con la vida. Pues verás, me gustaría hacerme más asertiva poniendo el yo por encima del tú y con amor, sabiendo decir NO sin remordimientos programados, sintiéndome de igual a igual, abriendo la puerta a nuevos y amplios caminos, sintiéndome segura y confortable dentro de mi misma, abriéndome al universo y fluyendo.

—Tu sabes que nada ocurre sin haberlo antes imaginado. Conviene que escribas lo que quieres y la actitud en la que optas ejercer tu derecho a salir y a construirte una nueva vida. De todas formas y por lo que me has dicho, os habéis tomado un tiempo de separación de unos meses y tras la llamada que hace una hora has recibido parece que mañana habéis quedado para hablar y determinar vuestra nueva vida.

—Sí, y eso es lo que me torna confusa porque aunque tengo claro que quiero estar sola y que ahora tengo que reconstruir mi vida y dedicarme a crecer por mi misma, sucede que cuando oigo su voz se desatan sentimientos y recuerdos y mi cabeza comienza a no funcionar bien, me temo que puedo ceder a sus demandas y volver al infierno sin haberme previamente trabajado lo suficiente. Bueno, estoy exagerando un poco, ahora en realidad con todo lo que hemos trabajado creo que tengo las ideas más claras acerca de mi salida a la independencia. El problema es que ¡¡se me olvida!! y de nuevo me engancho en el mismo juego de necesitar el sentimiento del amor o algo así.

—Te recomiendo que hoy como víspera de algo importante estés bien centrada y escribas todo esto que me estás contando de forma tal vez más cronológica, ya sabes me refiero a que actualices las luces y las sombras de toda la relación vivida con Vicente. En realidad te estoy pidiendo que realices una capitulación de todo el viaje de convivencia que habéis hecho en estos años. Y si además piensas que necesitas remachar una actitud que pueda defenderte de los sentimientos de apego y carencia, haz una lista de todos aquellos aspectos que te separan, es decir de todo lo que no conviene de él en tu vida, escribe todas esas cosas que si tus padres o cualquier buena amiga llegasen a conocer no dudarían en recomendarte soltar y bajarte del tren, tu bien sabes que el “gran viaje” sigue aunque no lo hagas con este compañero.

—Gracias, siento que eso me va a ayudar porque mi cabeza se nubla cuando siento tantas emociones y luego me arrepiento de haberme dado otro plazo estéril que ni yo misma creo. A veces es por pena y otras porque tengo miedo al fracaso e incluso miedo a lo que pueden pensar mis padres.

—Tu sabes que en las relaciones no hay fracasos sino experiencias. La vida es un viaje que tienes que vivir por ti misma a lo largo del cual tenemos ocasión de seguir en el mismo tren o en otro distinto, acompañados o solos. Has aprendido muchas cosas de los paisajes internos y externos que te ha tocado visitar, merece la pena que si así lo decides sepas despedirte internamente de tu compañero de asiento agradeciendo al universo muchas cosas que no vas a volver a repetir porque, a veces, la vida enseña tanto señalando lo que es como lo que no es. Tu lección está ya vivida, ahora llega un nuevo ciclo y debes saber qué es lo que eliges vivir y cómo.

—Tengo la sensación de que mañana me examino, estaré atenta y, hoy tal y como dices, me voy a dedicar a escribir y tomar conciencia de todo lo experimentado a nivel global, siento que lo demás vendrá solo y por su propio peso.

—Ahora tienes que ser práctica y te conviene resolver flecos y ataduras dependientes que tan solo van a detenerte en el proceso de desarrollo personal que debes emprender. Y para ello lo que tienes es que sentirte lo suficientemente fuerte como para acabar de soltar y a partir de ahí crecer para elegir un compañero con el que expresar un nuevo patrón de relación, un patrón más independiente y asertivo producto de la maduración de tu mundo emocional.

—Tienes razón, no quiero perder el tiempo dándome más largas y aplazando enfrentarme a mi misma. Tal vez tengo que aprender a vivir sola, y tal vez desde ahí sea más fácil no anularme y disfrutar de lo que puedo dar y recibir que es mucho.

—Me parece admirable la actitud que adoptas al enfrentar tu propia realidad, mañana puedes nacer a una nueva vida. Si en algún momento del día de hoy o bien de mañana quieres hablar conmigo para compartir cualquier cosa, tendré mi móvil abierto para ti. Permítete ser tu misma y acuérdate de que todo amor y respeto hacia alguien, comienza por el amor y el respeto que tengas primeramente hacia ti misma. Y ya sabes, si cierras, cierra de verdad. He oído decir que:

Sólo cerrando las puertas detrás de uno se abren las ventanas del porvenir

Cuando aquella tarde despedí a Isabel sentí que en su trabajo personal se había culminado una importante etapa, y justo cuando ella estaba comprendiendo y tomando conciencia del patrón de relación que tenía con Vicente, fue cuando éste por la sincronía del Universo, la llamó para “hablar”.

A veces uno siente que los procesos de las personas están interrelacionados y que las cosas suceden con una misteriosa puntualidad no casual que nos empuja a seguir creciendo y evolucionando.

Al día siguiente una vez había hablad con Vicente llegó un e:mail de Isabel que decía literalmente así:

Me siento una crisálida humana, llena de paz, amor y felicidad, abriendo un nuevo capitulo, dejando lastres atrás, ligera de equipaje, con todo el amor del mundo, ha sido uno de los días más hermosos de mi vida.

El agujero que tenia en el pecho, de repente, se ha abierto, siento que ahora cabe todo, se ha expandido tanto que es el universo entero, todas las tensiones y formas se han diluido, fluye, me libera. Gracias al Ser, gracias a los engranajes del universo y gracias a ti José Maria por el trabajo que hemos venido haciendo en los dos últimos meses, gracias por guiarme por este maravilloso camino.

Mi nuevo yo se ha instalado, fuerte, con amor, asertivo, andrógino, de repente todo lo que había escrito encajaba, todas y cada una de las palabras que daban forma a mis propósitos eran la descripción exacta de cómo ha sido este cierre de ciclo y principio del otro. Magia en cada instante, siento amor y entendimiento por cada poro. Sabiendo todo lo que nos llevamos, creciendo, perdonando y liberando.

Creo que es la ruptura con más amor, entendimiento y alegría de todo el universo. Gratitud desbordante. Con amor, llevando las riendas, estando atenta, marcando el ritmo, con asertividad, con amor, mucho amor universal, del grande, del de la inmensidad del amor.

Gracias de nuevo a la vida.

Murió en mis brazos

—José María... Hola, soy Frank... te llamo porque mi madre ha muerto... ha muerto en mis brazos. Llevo veinticuatro horas lleno de emoción, ¿tienes un rato? Ahora por fin estoy solo y me gustaría hablar contigo.

—¡Claro que sí Frank! Déjame tan sólo hacer una llamada, no cuelgues y me cuentas con detalle tu experiencia.

Mientras hago una llamada para retrasar una visita, pienso en Frank y en los años aquellos en los que recorrimos Grecia y Turquía ejerciendo de titiriteros. Frank es un amigo del alma, un compañero de camino que se dedica a lo mismo que hace uno pero en su caso lo hace a través de sus títeres o grandes muñecos movidos por hilos con los que viaja y e irradia conciencia y conocimiento por Europa. Actualmente vive en Grecia con su compañera, también profesional del títere, desde donde desarrollan espectáculos artísticos pleno de consciencia y calidad que posteriormente llegan a miles de niños europeos. Frank y su compañera tienen un teatro y una escuela en donde no sólo forman a payasos y futuros artistas del títere sino que además investigan sobre la educación infantil y las terapias con niños retrasados.

Reconozco haber visto una y otra vez que cuando actúan los muñecos movidos magistralmente por los hilos de Frank casi todos los niños que allí se congregan y muchos de los mayores que los acompañan no sólo sonríen sino que también experimentan esa rara sensación del que está abriendo el zoom interior de ese “algo más” que libera. Admiro la práctica artística cuando conlleva intención y consciencia tal vez porque me ataña. En realidad durante todo un ciclo de siete años me dediqué a recorrer mundo con personas exquisitas como Frank con los que compartí la llama mediante actividades tan inocentes y sutiles como pueda parecer la del títere. Desde entonces la vida va pasando y sin embargo cuando Frank y yo ocasionalmente nos comunicamos se mantiene puro el hilo de intimidad y confianza. En realidad aquellos compañeros de camino con los que he sembrado amplitud de forma tan entregada y aventurera siguen manteniéndose en mi corazón fuera del tiempo.

—Estoy contigo Frank...

—Pues... Bueno... asistir a una muerte así de cerca es ya un hecho sorprendente. Si es la de tu madre todavía más, pero si además pasan cosas inexplicables, pues ya me dirás como tiene uno el cuerpo. Antes de ayer por la tarde pensé que mi madre desvariaba ya que entre otras cosas dijo que mi padre, que como sabes ha muerto hace 22 años, iba a venir a buscarla al día siguiente a las 10 en punto, y ¡¡Muchacho!! Murió ayer a las 10 en punto... Estamos acostumbrados a cosas increíbles pero desde luego esta no me la esperaba. Uno rápidamente piensa que hay algo detrás de la escena de lo que ni nos enteramos, no sé lo que hay, pero algo hay...

—Algo hay en nuestras mentes Frank, eso sí que es seguro. En el ámbito de nuestras mentes pasan cosas, coincidencias, sincronías, aspectos transracionales... en el otro, en la llamada Realidad ¿quién sabe? Pertenece al terreno del Misterio.

—Es cierto, es tan sólo percepción... ¡Qué relativo es todo este mundo! Lo que está claro es que tras estas vivencias uno siente más que nunca que todo está unido.

—Pues sí. Cuéntame, ¿cómo fue?

—Bueno, pues como sabes dejé Grecia hace un mes, sabía que había llegado el momento, mi madre llevaba ya dos años con cáncer de estómago... y supe que había llegado el momento así que de un día para otro lo dejé todo, estaba impartiendo un curso para técnicos de escenografía en una casa de la playa y no tuve duda de que ella ya deseaba verme y despedirse. Como sabes mi única hermana murió y tan sólo quedaba yo para atenderla. En realidad desde que dejé Atenas y aterricé en Tenerife he vivido súper conscientemente todo el desarrollo del proceso de la muerte, un proceso en el que comencé viéndola todavía caminar muy despacito, más tarde tenía que llevarla en brazos porque no quería hospitales, más tarde ya tenía que limpiarla y atenderla casi las veinticuatro horas, luego fue la cabeza la que comenzaba a desvariar... posteriormente tuve que hospitalizarla y finalmente tras cinco momentos en los que creí que moría de verdad en los que el estómago se me apretaba, cerró los ojos para siempre.

—Te comprendo.

—He pasado los últimos cuatro días antes de su muerte dándole besitos como si fuese una niña, pasaba el tiempo pidiéndomelos una y otra vez. A ratos le ponía el dedo en su boca y me mordía traviesa con salidas graciosas cargadas de malicia que me hacía reír alejándome totalmente de cualquier tentación de montarme un drama. Recuerdo que más o menos una hora antes del final, me dijo que todo lo vivido era como una página de un libro, y el momento que en cuestión estaba viviendo tan sólo era un pasar página. Me maravilló la sencillez y ecuanimidad con que al parecer debió capitular su vida. En ese comentario tan lleno de relativismos sentí que algo grande y desidentificado de su ego emocional se hallaba cada vez más presente. ¿Qué piensas de ello José María? Me vendría bien abrir un poco mi mente a reflexiones más amplias de las que he vivido durante un intenso mes de cuidador de una niña pequeñita. Ahora estoy tan cansado y emocionado que me siento incapaz de poner palabras a los interrogantes suscitados.

—Tal vez su identidad ya no estaba en este psicocuerpo con que nos creemos “yo”. Tal vez su identidad esencial, el Ser, la conciencia pura y omnipresente estaba ya ocupando su identidad. Y todo ello incluso le permitía sonreír desafectada ante recuerdos y experiencias que tal vez antes por reducción egoica le hacían reír o llorar.

—Sí algo así, me suena eso. En el momento en que ha muerto estaba cantándole una canción de cuando ella era pequeña, una canción que sabía le gustaba. Ya te digo, una niña. También le leía tus cuentos de sabiduría milenaria, le encantaban. Reconozco que mi madre ha sido el gran amor de mi vida. Nos hemos comunicado de forma increíble y hemos compartido lo más importante de nuestras vidas, hemos viajado y nos hemos reído, hemos mantenido una gran comunicación... era la gran aliada de mi vida. En realidad lo que más deseaba yo antes de verla partir era ofrecerle este acompañamiento de su muerte, no quería perderme ni un minuto del último tramo d su vida. En realidad comencé el proceso duelo desde que llegué a su cama hace un mes. Sentía que estaba haciendo lo que debía y lo que realmente quería, tengo esa sensación, y en cierto modo eso alivia mucho la pérdida. No sabes Doria... era como una niña

—Qué bello es lo que dices Frank. Es cierto, el principio y el final se tocan, el bebé entrante y el moribundo saliente tal vez tienen mucho más en común de lo que nos imaginamos.

—El caso es que unos segundos antes de morir me sonrió lúcida y blanca y dejó de respirar. Me quedé quieto durante un rato, no sé... tenía la intuitiva certeza de que debía respetar ese momento y tratar de no perderme nada. Al momento siguiente me acordé de las frases que me habías enviado sobre la muerte, así que con mucho respeto y consciencia me decidí a leerlas en voz alta:

—Madre:
Suelta todo y sigue a la Luz. Ábrete a la Luz
Vacíate de todo recuerdo y sentimiento y déjate sentir como Luz que en realidad eres.
La misma Luz que cuida de tu viaje cuidará de todos los que aquí se quedan. Confía.
Suéltanos y dirígete hacia la Luz. Avanza hacia la Luz.
Siente lo que eres, Pura Presencia, lo que Es.
Permite que el Ser se funda en la vasta amplitud del espacio.
Reconócete Una en el Espíritu

Al rato permanecí en silencio durante un tiempo sagrado hasta que una enfermera entró y me dijo sonriente, ¿ya la ha disfrutado? Las solemnes palabras pronunciadas todavía resonaban en aquella habitación llena de algo misterioso y pleno de grandeza. Pensé de pronto que sería bueno dar más a conocer esos ritos verbales tan cargados de amplitud y verdad ¿no te parece?

—Lo que has leído tiene que ver con lo que suele decirse en las antiguas escuelas de conocimiento acerca de la hora o dos horas que, más o menos, tarda en salir del cuerpo esa especie de fluido-conciencia. Me refiero a esa alma o energía de mayor amplitud. Parece que todas las culturas han contemplado un silencio post mortem como para respetar el tránsito del que te hablo. De hecho cuando alguien muere y hay un sacerdote cerca se dice lo mismo en idiomas diferentes.

—¿A qué te refieres?

—A lo que dicen en la hora de la muerte estos “hacedores de los sagrado” que es lo que quiere decir la palabra “sacerdote”, lo dicen lleguen o no lleguen a tiempo, lo dicen igual a un recién cadáver, ya sabes lo que en el cristianismo se denomina como: “La recomendación del alma”. Se trata de una especie de oración ritual que se pronuncia al alma en proceso de tránsito, se le dice que siga su camino, que abandone y se desapegue de todos los vínculos terrenales, que siga la Luz en ese viaje de vuelta a Casa. Ya sabes... Pero sigamos Frank, cuéntame tú... ahora tienes mucho que expresar.

—Pues a todo esto me ha pasado algo todavía más insólito. Verás, he ido con las flores del ataúd a una roca junto al bravo mar del norte y ha pasado algo... Doria. Verás cuando he vertido las cenizas y he lanzado el ramo, por favor créetelo, es rigurosamente cierto ¡¡Durante unos instantes las olas se han desplazado hacia atrás a tremenda velocidad!! ¡Hacia dentro del mar! ¡Era insólito! ¿Oyes lo que te digo? Ha sido como si una oleada de fuerza se hubiese desparramado hacia el mar y éste lo hubiese acusado replegándose y recibiendo la fuerza. No daba crédito a lo que veía pero también

reconozco que una parte de mí que se mantenía consciente lo veía normal, sentía que una vez más “todo era posible”.

—Te creo Frank.

—¡Joder Doria! Eso vivido es tela, no podré olvidarlo, a la vuelta no cesaba de darle vueltas a mi coco sobre el Más Allá ¿Qué crees que pasa con la conciencia personal tras la muerte del cuerpo?

—Seamos rigurosos Frank, no existe conciencia “personal”. La conciencia es global, es universal, en realidad es Una omnipresente e infinita.

—Pero yo siento que no sólo tengo ese programa mental llamado persona o máscara sino un “darme cuenta”, tengo una conciencia mía propia. Soy yo.

—Perdona Frank, tu “eres” esencialmente conciencia, lo que “tienes” es un cuerpo con un cerebro que muere y con él desaparece cualquier forma de yoidad.

—Pero yo creo que sobreviviré a mi muerte como mi madre que tal vez está en otro sitio.

—Si necesitas creértelo, créelo, y por supuesto en alguna medida lo vivirás. He llegado a la conclusión que antes y después de la muerte, cada cual vive justamente aquello en lo que cree. El deseo y la creencia atrapan energía y colapsan remolinos cuánticos de experiencia. Ya sé que para muchas personas es durillo soltar el yo construido este con el que nos recorremos gran parte de la vida. En realidad si tras la muerte hubiera un “yo” habría también un “tu”, es decir si hay “sujeto veedor” habrá “objeto visto”, y con ese planteamiento seguimos con más de lo mismo, es decir dando vueltas a la noria de la dualidad con la mente dividida, es decir con polaridades dolor-placer alegría-tristeza oscuridad-luz y el rollo humano de siempre. La mente dual es cerebro neocortex y eso afortunadamente casca Frank.

—¿Y a ti no te importa? ¿qué piensas acerca de ello?, ¿crees en algo?

—¿Te lo digo sinceramente?

—¡Claro!

—Pues para entendernos creo que nuestro psicocuerpo se comporta como una bombilla fabricada en el útero de nuestra madre que produce una serie de fenómenos, entre otros y, valga la metáfora, la luz eléctrica. La bombilla tiene plazo de caducidad, ¿cuánto vive un cuerpo? ¿80, 90 años? Pues bien cuando la bombilla física caduca y muere, termina también el fenómeno individual que producía esa bombilla, es decir se apaga la luz pero lo que nunca muere porque no ha nacido y siempre existe y existirá es la electricidad que en realidad somos. El problema es que nos identificamos con la forma bombilla creyendo que somos cascarón, cuando en realidad nuestro ser esencial es infinito e impersonal como lo pueda ser algo tan omniabracante como la electricidad.

—Interesante expansión. Entonces ¿no crees que sobrevive el “tu mismo”? ¿ese yo que ahora me siento, el que ha experimentado amado, sentido y aprendido?

—Eso es tan solo como la luz y el calor de la bombilla, experiencias corporales centralizadas en una sensación de yoidad que en algún plano más amplio son efímeras. Recuerda lo que tu madre ha dicho cuando comenzaba a expandirse "la vida es tan sólo una página", ¿hay algo más efímero que la página de un libro? ¿qué veía y sentía tu madre que al final de su vida y ya abriendo su consciencia dice que todo eso que ahora das tanta importancia no es más que pasar la página de un libro?

—Uff... qué relativo es todo.

—La Identidad Real es la esencia, es decir el Todo y no la parte dividida, lo otro es el caparazón caducable y relativo por más que ahora sigamos hipnotizados por la fuerza de los sentidos y la sensación de yoidad que se monta en nuestra psique.

—Me suena, me suenan esas palabras, pero tengo mucho apego a esta identidad bombilla macho... Por otra parte eso de la electricidad es un poco abstracto.

—Lo mismo pasa si te pongo el ejemplo de un río. Lo siento así: Veamos la vida como un río que en un momento nace y al término de su camino llega al inmenso mar, es decir nacimiento y muerte. El río procedió del mar en forma de vapor y muere en el mar, vuelve al origen cuando se vierte en él. En realidad si el agua que fluye por el cauce en forma de río deja de creerse agua e identificándose con la forma, va y se cree río, sucederá que cuando sus billones de partículas de agua lleguen al mar no volverán a encarnar como otro río concreto, esa mismas partículas "físicas" no volverán a evaporarse porque se han mezclado y disuelto en otras corrientes del océano como totalidad, lo que se vuelve a encarnar es el agua. El problema es que el agua pierde su memoria de identidad agua y se cree río olvidando que en su esencia es agua. Sucede que ha olvidado que antes de nacer era agua y después de morir sigue siendo agua. Pues lo mismo pasa con este cuerpo-mente-persona, con este yo que se siente separado como individuo y que ha olvidado que en su esencia es conciencia pura.

—¿Entonces no hay algún tipo de salvación, es decir alguna forma de premio o castigo más allá?, ¿da igual seas como seas en la vida?

—No da igual, el infierno está aquí en el cada día y el cielo está también aquí, y eso se lo vive uno con su trabajo interno diario. Todos somos inocentes y estamos "salvados" seamos como seamos. El llamado pecado no es más que una forma de señalar la ignorancia y el limitado desarrollo de la consciencia. ¿Cómo decir? En realidad el pecado sucede porque "la bellota todavía no se comporta como el roble que está llamada a devenir". ¿Castigarías a un niño que en su inconsciencia ha matado?

—Habría que educarlo, facilitarle el desarrollo para que devenga roble en toda su potencialidad realizada.

—Si finalmente nos mueve el amor que hemos logrado descubrir en nuestro íntimo Ser y en consecuencia servimos a la vida que por lo menos no sea por miedo a un castigo, aunque si tal razón impide hacer daño, bienvenido sea el punto de miedo que nos inhibe en nuestras cortas miras. Lo óptimo es que nuestra acción esté movida por un espíritu de justicia y responsabilidad. Es decir por amor y lucidez, por haber comprendido las leyes del Gran Juego llamado vida y el gozo que sentimos al alinearnos con las mismas. Pero,

volvamos a tu madre Frank. Tu eras un hijo muy querido, te has preguntado también ¿qué te ha dejado al partir? Me refiero a lo que ella te ha dejado en herencia en el aspecto material, moral y espiritual.

—Buena pregunta. ¿Material, moral y espiritual? ... Veamos comenzaré por lo material. Me ha dejado una casa y un dinero.

—¿Has pensado en qué lo vas a convertir?

—Voy a comprar un terreno en Grecia y voy a construir una casa. Y con el dinero voy a reformar mis proyectos de investigación así como del espectáculo que ahora realizamos, desde hace tiempo están brotándome algunas ideas muy interesantes, tan sólo necesitaba una inversión como esta. Siento que mi madre me ha dejado un gran coraje para acometer todo lo que llevo dentro.

—Humm, ¡Qué bien suena!

—En lo moral... pues no sé... Sí creo que me ha dejado un profundo respeto hacia el ser humano, hacia la vida. Respeto, sí... respeto. Tengo dentro algo más templado y maduro que respeta con mayúsculas y minúsculas.

—A veces pienso que el respeto es una forma muy certera de nombrar al amor.

—Y en lo espiritual, pues... no me lo he preguntado... bueno sí, me ha dejado confianza muchacho, confianza. Te diré que hace 15 días vine a despedir a una madre pensando que al perderla también perdería protección y referencia, y sin embargo me voy fortalecido y lleno de una extraña confianza, creo que mi miedo existencial se ha disuelto y que en su lugar hay confianza, una confianza sin causa ni condicionamiento, confianza en todo, dentro, como si estuviese ella dentro, como si yo fuese confianza.

—Gran herencia la tuya amigo.

—Reconozco que tengo aceptada esta pérdida mejor de lo que imaginaba, ahora lo que me duele mucho es comenzar a vaciar cajones, retirar ropas, seleccionar papeles, mirar fotos... cada cosa que veo es una vida tío, es fortísimo. Tengo que respirarme las emociones cada cinco minutos. De alguna forma sé que nadie me querrá como me quiso mi madre.

—Tu generas mucho afecto Frank, no sólo por tu profesión en la que todo lo impregnas de amor e inocencia, sino también por tu carácter y por tu calidad humana. Para ti es muy importante el afecto pero también has aprendido a generarlo. Me consta que hay mucha gente que te quiere. Tienes dos hijos, y sobre todo esa niña pequeña es igualita que tu madre, siento que vais a daros toneladas de amor. Por mi parte sobran las palabras porque sé quien eres.

—Gracias, sé que la medicina está en la aceptación, acepto dentro de mí todo esto, lo acepto desde lo más hondo de mi ser.

—Aceptemos la vida con todas sus contradicciones.

—Bueno te veré en Madrid cuando pase hacia Grecia. Hasta entonces.

Tras colgar paso unos instantes en los miro mi propia muerte... y sintiendo fresco el rastro de esta conversación que acabamos de vivir me llega una frase de Sri Nisargadatta que dice:

Nací llorando y moriré sonriendo

Olvidé el sentido de mi vida

Oscar acaba de llegar por vez primera. Observo a un hombre de unos 40 años, tiene buen aspecto y a juzgar por la manera de apreciar el entorno supongo que constata expectativas que se había hecho del habitante que ahora visita en su morada. Al poco de cambiar impresiones y percibir detalles sutiles que transmiten nuestras respectivas maneras le pregunto de forma directa:

—¿A qué actividad profesional dedicas tu tiempo?

—Bueno, eso es toda una historia. Dudaba entre hacerme médico o veterinario. Y al final por el simple hecho de venir a estudiar a Madrid elegí la opción de veterinaria. Detrás de ambas posibilidades se escondía el anhelo de curar o ayudar a los seres vivos, sin embargo una vez terminada mi carrera y comenzando a ejercer, comprobé abatido que la profesión de veterinaria se limitaba a engordar vacas y sacar el máximo partido de aquellas pobres fábricas lácteas. Y si no eran vacas era otra clase de ganado considerado por sus dueños como puro material de compraventa. Cualquier enfermedad en aquellos seres vivos movilizaba el mismo engranaje que el de arreglar una máquina defectuosa.

—¿Cómo resolviste este enfoque?

—Pues soportando mal rollo y una decepción muy íntima. Así que dado que tenía que buscarme la vida con un panorama que negaba mi sensibilidad veterinaria, miré en otra dirección y, al poco la casualidad me ofreció un puesto que nada tenía que ver con mi vocación y mi carrera. La oferta salvadora venía de Madrid por parte de una empresa de Informática. Todo sería distinto, dejaría atrás viejos sueños de aire fresco y a su vez enterraría mis frustraciones y sensibilidades idealizadas. En realidad, morí y nací de nuevo, pero esta vez en el otro polo, caminando junto a máquinas que no respiran, que no se emocionan y que no tienen conciencia.

—Viajero que cruza a la otra orilla.

—De un hemisferio abierto de afectividad, trabajando para mi solo y en defensa de la vida, me vi casi obligado a comenzar un camino de metodología lógica al servicio de la súper estructura de mi empresa. Una entidad que como tantas otras tiene poderosos intereses económicos en juego y a la que le resulta indiferente si hay una árbol más o un árbol menos en su trayectoria.

—Intereses que hacían más duro el destierro de tu orientación interna.

—Fue una muerte anunciada. Mientras hacía y ejercía de veterinario era evidente mi contacto con la naturaleza. Permíteme que te cuente que en mis muchos ratos libres ejercía de instructor de navegación a vela. Me gustaba enseñar y mostrar el camino de

otros valores y el aprendizaje derivado del trato con ocho personas en un barco de vela durante una semana de convivencia. En realidad hacía el camino por el mar y por la tierra sintiendo la vida de cada persona, de cada gaviota o de cada alga que pasaba por mi mirada. Viento, olas ondulantes y verdes montañas eran el campo de expansión y vida que mi naturaleza necesitaba.

Confieso para mis adentros que aunque Oscar nada me hubiese contado de su afinidad con los elementos de la tierra, fue algo que capté en él desde que lo vi por vez primera entrar por la puerta. Sus ojos azules brillantes, su tono de voz y su mirada respetuosa, delgado y alto, con traje desenfadado y camisa con la concesión justa a la moda. Parece que le desagrada contarme que hoy en realidad ha estado con un broker de alto rango, de los que según él llevan gemelos de plata mientras vuelan de New York a Osaka. Es evidente que no le gustan los valores que se mueven en ese mundo y las cosas por las que sus habitantes empeñan sus mejores palabras.

—Observo Oscar que cuando te refieres al mundo de tus actuales clientes pones cierta ironía en tus palabras.

—Lo hago respetuosamente, pero es que no tengo nada de ese mundo, ni siquiera me gustan sus aspiraciones y modelos pragmáticos del toma y daca. Mi parte animal desterrada huele con desconfianza sus perfumes y la testosterona psíquica de los poderosos cazadores de ofertas. Reconozco que tras 14 años de trabajo intenso he aprendido a tratarlos y a presentar nuestros servicios con desenfado y confianza. El caso es que desgraciadamente la mayor parte de mi tiempo lo paso abriendo pasillos antesalas y grandes puertas flanqueadas por bellas secretarias. Hay algo que me asfixia alrededor de todo esto que tras años ininterrumpidos comienza volverse insoportable a mi más íntima naturaleza.

—¿Qué síntomas de rechazo tienes?

—Últimamente, me despierto por la noche y, sin más ni más, una presión en el pecho me golpea. De pronto me asalta la incertidumbre y llenándome de ansiedad siento el miedo y la congoja en mi alma. He llegado incluso a ir a urgencias pero me resisto a meter pastillas en el cuerpo y tapar los síntomas de algo que me presiona. En realidad es por eso que vengo a verte, quiero saber qué me pasa y averiguar lo que hay detrás de la escena. Tal vez lo que vea no me guste, pero todavía me gusta menos el agobio y la ceguera que día a día me persigue y atormenta. Aunque en cierto modo, gracias a mis crisis, ahora estoy aquí poniendo a mi vida orden y consciencia.

—¿Cómo es tu vida afectiva?

—Esa es otra, llevo siete años viviendo con Concha, una chica 10 años más joven que como procuradora desarrolla su trabajo en un mundo que a mí no me llama. Es una buena chica, me quiere mucho y no puedo tener queja de nada. En realidad “pobriña mía”, es tan buena gente como entregada.

—¿En qué sentido afirmas que su mundo no te llama?

—Pues que los abogados para mí son de la misma camada que los banqueros y toda la gama de gente que le da por sistema vuelta a las cosas. No admiro ese mundo de

dialécticas ni me interesan las personas que alrededor de él urden maneras de convencer a los demás de lo que piensa el que más les paga. Por más que en ocasiones he intentado acompañarla, no veo a su alrededor gente que me “pone”, ni entre sus compañeros ni entre sus mismos colegas. Llevo siete años de relación con ella, siete largos años en los que tal vez pasó ya lo más importante y a estas alturas no me entusiasma el futuro que ven mis ojos y que al parecer me espera. No sé si eso tiene remedio, tal vez hay algo que no quiero ver, algo más profundo que rechazo detrás de la escena.

—¿Qué pasa con los hijos?

—Ahí precisamente acabas de hacer diana. Es un tema que me aprieta y a la vez me acojona. Comienzo a darme cuenta de que el tiempo de ser un padre joven se me acaba. Observo que aplazo algo que una y otra vez me recuerda que el modelo me tiene atado de pies a cabeza. En realidad, siempre que sale el tema me lleno de contradicciones que paralizan mi camino y me detienen sin solución en una difícil encrucijada.

—¿Por qué aplazas al padre que sientes?

—Porque no me gusta el modelo en el que vivo, porque no quiero dar a mis hijos el mundo que tengo entre manos y que no sé cómo salir del laberinto en el que por más que busco no encuentro puertas. ¿Cómo voy a tener un hijo que al final lo va a criar una venezolana por horas? Quiero ser un padre como el que yo tuve, es decir alguien que está ahí cuidando sabiamente el entorno con una mente amorosa y serena. Veo la vida de mis hermanos casados y no me gusta lo que late en el seno de las familias por ellos creadas. Pisos recalentados por calefacciones exageradas, poco tiempo libre, poca comunicación del alma; mucha presión y trabajo en un ir y venir ya intoxicado por ideas torcidas y creencias mercantiles falsas. Consumo, huidas hacia delante y ningún rasgo de calidad y calma. Todo es superficial como la vida que hemos creado en estas ciudades y el modelo de mercado que a todos nos cala. ¿Acaso ese mundo supone mi oferta de amor a los que vienen limpios con toda inocencia?

—¿Qué significa el hecho de tener un hijo para ti?

—Significa que el modelo de mi padre es tan elevado que en cierto modo me aprisiona. Además reconozco que el hecho de tener un hijo me compromete un poco más a no evitar aventuras con tetas desconocidas, je je,je... Siento que mi nivel de atadura sube y que me pillo más a una pareja que en cierto modo ya no sé ni lo que siento.

—¿En qué medida ves incompatible estar abierto a que la vida te ofrezca placer y el hecho de tener hijos?

—Mi padre no lo hubiera hecho compatible.

—¿Es revisable el modelo heredado? Tal vez tu seas diferente y amplíes posibilidades. Tal vez tu hagas compatible lo mejor de tu padre y tus propias tendencias y deseos.

—No había pensado en la posibilidad de revisar mi modelo. Parece una reflexión interesante. En caso de que logre hacerlo compatible por lo menos en mi mente creo que resolvería muchos problemas de ansiedad que tengo por no tener hijos. Pienso que

hoy por hoy el no saber que era lo que me impedía tener hijos es una limitación que aunque no lo vengo reconociendo, me atormenta

—Cuando nos resistimos al cambio y aplazamos una y otra vez algo que parecemos desear es porque en el fondo de nosotros relacionamos el cambio con la llegada de algún dolor o presión futura. Es decir con algo nada apetecible que suponemos sucederá alrededor de la decisión o bien después, pero en cualquier caso como consecuencia de la acción tantas veces aplazada. Parece que para ti el hecho de tener un hijo significa que pierdes un potencial de placer que la vida lleva consigo. Si no trabajas este significado e integras lo que hasta ahora era excluyente, vas posiblemente a seguir con síntomas de rebelión en tu mundo interior. Las limitaciones las pones tú, y tú mismo eres el que entras en conflicto por la estrechez del marco y los límites que pones a tus modelos, reglas y estructuras. Las cosas pueden ser más fáciles cuando todas tus partes internas estén satisfechas con la perspectiva de tu visión futura. ¿Cuántos hermanos tienes?

—Somos cinco, tres chicas y dos chicos, yo soy el penúltimo y todos están casados con hijos y cierta estabilidad en sus casas. Mis padres fueron excelentes, nos dieron cariño y enseñanzas que para mi fueron equilibradas y sabias. Ya sé que tengo el listón muy alto pero insisto, no me gusta lo que veo y lo que hoy soy, no puedo ofrecer un mínimo de paz y regocijo en mi vida cotidiana.

—¿Qué piensa Concha de todo esto?

—Concha piensa que lo que tenemos es “lo que hay” y que de momento no podemos hacer nada. Si yo decido otro modelo y soy capaz de montármelo de otra forma, dice que me seguiría, pero atención el tiempo está pasando y yo no tengo salida por ninguna puerta ni ella hace gran cosa para que así suceda. En realidad me encuentro solo ante este problema, estoy agobiado, no me gusta mi vida, y pienso a veces que tampoco ya es la hora de Concha. No me gusta pensar eso porque la quiero pero quién sabe qué pasaría si apareciese una morena que como profesora de buceo viviese enrollada con la naturaleza. Tal vez entonces sí, pero mis pensamientos quedan cancelados por mi desidia y las pocas exigencias de coherencia que me quedan.

—Si jugases con tu mente ¿qué le cambiarías a Concha?

—De entrada la profesión con todo el kit que eso en la vida conlleva. Y de salida le haría retoques en su talla y en sus íntimas metas. Ya sé que cada cual es cada cual, y que de una forma u otra tenemos que aceptar el kit de forma completa. Por favor Doria no me pienses banal cuando me permito el lujo de señalar estas chorradas. Pero es que todo lo veo crítico y no me salen mas que cosas que tal vez en otro rollo de coco no me importarían tanto y puede que hasta me hiciesen gracia.

—Te comprendo perfectamente, no hay juicios en este espacio de comunicación sincera. De todas formas, observo tu autoestima baja.

—Por los suelos, para qué decirte que conforme la vida en este trabajo avanza me siento cada vez más pequeño y fracasado, más débil y sin energía para nada. Me reconozco una persona que además de tener miedo al miedo, siente inseguridades

crecientes en aspectos que anteriormente no me inquietaban. Cada mañana me levanto y me noto más seco, automatizado y carente de aventura en mis neuronas.

—¿Qué sentido tiene tu vida?

—¿Sentido? Buena pregunta. En este momento ninguno, vivo en el esfuerzo desde la primera hora de la mañana. No me conozco, me he perdido, nada me motiva y casi no recuerdo lo que en otros tiempos me dio fuerza. ¿Qué opinas del sentido de la vida? Me gustaría oír alguna pincelada de tu enfoque Doria.

—¿El sentido de la vida? Lo siento como el poderoso motor que vitaminiza lo que hay tras los vaivenes de opuestos que conlleva toda experiencia humana. Tal vez en tu caso, el sentido de tu vida es algo que pareces haber enterrado porque si mañana te murieses tal vez pensarías que perdiste 14 años sin hacer realmente nada. Y aunque la cosas son buenas o malas según la interpretación y el significado que les demos, al parecer para tu mente más profunda tu actual trabajo significa algo estéril en lo que no crees y por lo tanto debilita tu poder y te roba el motivo de la existencia. Desde pequeño traías una sensibilidad de ayuda, enseñanza y movimientos en la naturaleza, querías ser médico de seres humanos o de perros y vacas. En el fondo, ambas sendas hablaban de lo mismo: cuidar de la naturaleza de los seres vivos y contribuir a un mundo en donde lo sensible tuviese sitio para expresarse en toda su vitalidad y grandeza. Al salir frustrado de tu búsqueda y entrar en el mundo virtual que no atiende sentimientos por su estilo frío y artificial, te negaste una parte importante que sumergiste muy honda en los sótanos de tus moradas internas. Tarde o temprano esa parte más honda y vocacional quiere salir, pero no encuentra ningún espacio libre en tu mente que no esté colonizado por una determinada lógica. Tienes miedo de dejarle salir porque puede desmontar el orden en el que hoy se encuentran enclavados los cimientos de tu seguridad y de tu casa. Pero tu bien sabes que no puedes resistir lo que realmente eres en alguna dimensión tan honda como verdadera. Y es por ello que de noche, cuando duermes y bajas la guardia, aparece de pronto esa parte ti demandando su espacio para ser integrada en el conjunto final de la orquesta. Pero dada la inercia de tu actual vida, actúas desde la mecánica lógica poniendo a buen recaudo esa parte que por hermosa que te parezca la calificas de utópica y de nuevo renuncias y la tapas. Te estás castigando, y en el fondo quieres una crisis más gorda que justifique poner tal vez “patas arriba” tu vida y actuales circunstancias. Pero, ¿acaso el Apocalipsis es la única forma de hacer el cambio entre personas que cada vez disfrutan de un mayor “darse cuenta”? Hay revoluciones sin sangre que se hacen con la consciencia puesta en objetivos y metas. Merece la pena indagarte porque tienes dotes sobradas para hacer un cambio inteligente y dar a cada una de tus partes internas su correspondiente victoria.

—De acuerdo, sintonizo el sentido de tus palabras, pero ¿qué puedo hacer?

—Es algo que ahora yo te pregunto con toda la carga de saber que tu tienes todas las respuestas. Pregunto: ¿Qué quieres hacer ante el interesante momento que atraviesas? Dímelo tú, que te sé conocedor sobrado de todas las respuestas.

—Me gusta el reto que desencadena tu confianza. Veamos... ¿por dónde comienzo?

—¿Qué tal comenzar por la actividad profesional?

—De acuerdo. Reconozco que hay un gran campo de empresas en las que podría ser útil teniendo en cuenta mi doble experiencia de programación técnica y de buen conocedor de la vida en la naturaleza.

—¿Qué tipo de actividad tendrías que desarrollar para que te compensasen las horas que pusieses de más? ¿en qué ámbito de la vida te gustaría poner en juego tus valores y tu propia inteligencia? Hay personas que piensan que sus vidas tienen que servir para algo más, para algo que mejore un poquito el mundo con su propio granito de arena.

—Por supuesto y eso es algo que a mí, en el fondo de mi vida actual me quita el sueño y me ahoga el alma. En realidad me gusta formar parte de empresas cuyo trasfondo se mueve en las causas justas y actividades creativas.

—Adelante, déjate fluir y averigua que quieres de tu vida, a qué quieres dedicar la gran energía de que dispones cuando la motivación activa los resortes de tu fuerza interna. Partamos de la base de que "Todo es posible". Disolvamos negaciones y creencias limitadoras que sabotean el diseño de tu nueva vida y la reinvención de ti mismo en muchas de sus áreas. Insisto que todo es posible, en realidad tus creencias marcan el límite de tu futura experiencia. Nada ocurre sin ser antes un sueño. Créalo antes en tu mente y con seguridad paso a paso tu vida encarnará lo que ahora sueñas. ¿Acaso vas a permitir el sabotaje de los apegos creados y ceder ante el poder de la gran inercia? Imagina, juguemos al juego de soñar lo que en realidad deseas y que todavía no permites dejarlo entrar en la consciencia. Entorna tus ojos... suéltate... relajado... divaga...

—De acuerdo... me gustaría trabajar en un programa de defensa del mar, en contacto con la naturaleza.... un trabajo en que aportar mis conocimientos en defensa de los derechos de personas, animales y plantas.... no me importaría viajar, o tener que incluso vivir en algún lugar que desconozca... no tengo ataduras, tan sólo la desidia del que sabe que puede emocionarse ante algo que le vibra en lo hondo de sus más íntimas creencias.

—¿Cómo te ves? Cuéntame las imágenes que afloran.

—Me veo enrollado, muy activo y curiosamente no veo a Concha... me preocupa.

—Tranquilo... todo en su momento, en realidad esas cosas llegan solas, y si tienen que desprenderse, caen como el fruto madura de la rama. ¿Qué más ves?

—Veo a mi familia, mis hijos corren felices en el prado de mi casa en la costa. Hay una mujer morena de pelo largo que mira al mar de espaldas. Mi vida es útil y cada día me levanto sin sentir que voy al trabajo, me siento centrado en mi mismo y observo que ya nunca me niego por mis actividades justamente remuneradas. Tenemos lo que necesitamos para criar una familia que celebra cualquier cosa en compañía de vecinos y camaradas. Tengo jefes pero por la estructura de responsabilidades siento la jerarquía de otra forma. En vez de miedo se ha instalado la entrega al proyecto, la colaboración y la confianza. A veces me quedo trabajando hasta muy tarde creando mis mejores estrategias para lograr las metas propuestas. Hay viento a menudo frío que invita a cerrar ventanas y a encender la chimenea. Observo como la energía de templanza y

coraje recorre todas mis venas. Puedo sacar al corazón a pasear cada mañana, porque en la atmósfera de dicho entorno es casualmente lo que se lleva.

—¿Cómo es esa figura femenina de espaldas?

—Es fuerte, firme por dentro y dulce por fuera. Buena madre, amorosa y templada. Es activa y se supera pero no es ambiciosa. Nos queremos desde muy dentro aunque parece todo muy normal desde fuera. Somos cómplices de un proyecto por el que ambos ponemos profesionalidad y entrega. En realidad además de nuestros hijos, nuestro objetivo motiva nuestras vidas justificando espacios plenos de confianza y espera.

—¿Te gusta lo que piensas de ésa tu vida?

—Me encanta, pero ¿cómo se hace todo eso?

—Comenzando por dejarse sentir mientras comienzas a mantenerte atento a todas horas.

—¿Atento a qué?

—Atento a tus procesos mentales, a tus motivaciones, a las intenciones que pones en tus palabras cotidianas. Atento a la postura de tu cuerpo, a la propia corriente de energía y a la espalda recta. Atento a tus temores y deseos, y a todas las estrategias emocionales que tu mente pone en marcha. Atento a darte cuenta y más cuenta de todo lo que sucede y del nexo que a todo une aunque no lo parezca. Atento a tus sonrisas, atento a tus lágrimas, atento a las proyecciones que hacen tus memorias. Desde por la mañana, cuando llega el alba, atención a tus pensamientos que a veces sin saber por qué o de donde viene amargan o agradan la mañana. Investiga tus adentros, explora la raíz de tus creencias. Atento cuando caminas, cuando cocinas o cuando te afeitas la barba. Atento a indagar a qué parte de ti satisfaces mientras hablas. Atento a tus expectativas, a tus frustraciones y a la construcción de ideas falsas. No hace falta que te empeñes en cambiar de vida, eso vendrá tras elegirlo y aprovechar cada instante para saber algo más de ti y de tus moradas internas.

—¿Cuál es el por qué de dicha atención?

—Porque tu eres algo más que un proceso de pensamiento en tu cabeza que en el fondo no es más que una máquina condicionada por diferentes programas. El acto de darte cuenta te remitirá al presente y expandirá tu consciencia. No se trata de que dejes de pensar en cómo lograr tus renovados objetivos y metas, se trata tan sólo de darte cuenta de que la corriente mental tan sólo juega con fotocopias. La creatividad que brota en el momento presente te irá abriendo la comprensión de lo que es verdad. La consciencia de forma sostenida expandirá tu visión y te abrirá a movimientos certeros de mayor autenticidad y belleza.

—¿Y qué tiene que ver eso con mi cambio de trabajo y el sentido de mi existencia?

—Tan solo que tus sueños y tus metas se verán enriquecidos por la calidad que imprime la consciencia. Observarás como el simple hecho de darte cuenta de lo que antes era

acción de autómata, abrirá horizontes insospechados además de ajustar actitudes hacia áreas más transparentes y ciertas. Despierta el testigo que eres cada mañana y reconócete asimismo en el amor que eres, sin duda algo que olvidamos en la amnesia cotidiana. Recupera tu identidad profunda que está más allá de pensamientos emociones y acciones de supervivencia. Observa y observa ese escenario que se abre al mirar y al vivir la vida que se causa dentro aunque parece brotar desde el afuera. Como supongo intuyes, la salida está dentro, aunque debamos laborar por mejores condiciones en cada ciclo de nuestra vida externa.

—Y bien, ¿tan sólo atención? ¿cómo hacer este ajuste de rumbo con toda la eficacia?

—Te has decidido "zappear" de sueño, y encontrar un canal a la medida de tu aventura nueva. Tu madurez permite que integres con garantía el mundo racional de la lógica informática y los aires frescos del corazón en proyectos de naturaleza. Son dos partes que no todo el mundo conoce y que además tú las controlas y manejas. Y eso se traduce en un futuro puesto de responsabilidad y liderazgo con todas las características de una empresa con gente enrollada.

—Habrá que "zappear" a otra realidad. Si la vida es sueño y como decía Platón lo que vemos fuera son tan sólo proyecciones de nuestras creencias, pues adelante. Toma el mando de la tele profunda de tu mente y permite la percepción de las nuevas imágenes en su pantalla. ¿Qué significa eso traducido a la vida cotidiana?

—Que debo de hacerme un currículum en el que ponga lo que realmente elija y quiera.

—Así es. Un currículum en el que cuentas las cosas que llamarán la atención de esa persona que a su vez ya, desde ahora, te está esperando, esa persona que te busca y encuentra.

—Tendré que reinventarme a mí mismo, en realidad hacer mi currículum desde esta perspectiva es crear todas las escenas de la futura película.

—Toda obra, incluida una casa, comienza por los planos y la concreción selectiva de aspectos tan secundarios como lo puedan ser el número de peldaños de cada escalera.

—Es tremendo, está todo tan contaminado en el mundo económico que no sé cuál sería mi próxima meta. He conocido incluso a coordinadores de organismos tan bien planteados como lo pueda ser la F.A.O. que si los oyes, también suena a despropósito que a veces rayan el alma.

—De acuerdo, nada es perfecto y todo está mezclado, lo que tiene formas bellas también presenta fondos oscuros, y lo que tiene apariencias oscuras también disfruta de fondos claros. Sin embargo, hay asuntos que en su origen emiten un aroma positivo y otros que por el contrario les cuesta más disfrazarse con buenos aromas. Tu eres tu propio proyecto, tu eres el que se contamina o armoniza con el bien hacer las pequeñas cosas. Hay cosas muy íntimas que dependen de ti, tan sólo de la calidad e intención que les pongas. Comencemos por depurar lo pequeño que una vez conseguido, cosas más grandes nos buscarán para ser realizadas.

—Bueno, de momento, respiro mejor, nuestra comunicación ha disuelto una especie de bloqueo que hace de nuevo fluir la corriente creativa.

—¿Me recomiendas alguna técnica para salir más rápido del agujero?

—Bueno además de las consabidas respiraciones conscientes que al despertar pueden ayudarte, digamos que para extender tu estado de atención a la jornada, puedes dedicarte un espacio de tiempo al llegar a casa todas las noches, para relajar tu cuerpo acompañando con respiraciones y procediendo a observar tus pensamientos ir y venir mientras drenas pequeñas frustraciones del día que durante los primeros minutos del silencio te van a aparecer. Si aguantas los primeros minutos de drenaje ansioso y de verdad mantienes despierta tu atención observadora, te sentirás mucho mejor y más en contacto con los niveles profundos de tu ser.

—De acuerdo, y una vez observada de forma neutral la corriente que pase por mi coco, dedicaré parte de este espacio a centrar mi atención en lo que realmente quiero vivir, independientemente de que a mi mente vengan creencias limitadoras. Por cierto, ¿cómo era la frase que podría poner en mi "salva pantallas"?

—"Lo conseguimos porque no sabíamos que era imposible".

Aquella broma me volvió loco

—Te parecerá que estoy loco pero la realidad es que he llegado a un punto en el que no puedo comer nada que no venga empaquetado y se abra delante de mí. No puedo beber ningún líquido que no venga embotellado y pueda controlar que la botella se abre delante de mí, es horrible estoy acojonado, me doy cuenta de que estoy viviendo una película irracional y absurda, ya ni lógica ni la razón pintan nada en mi coco, ya no voy a cafeterías, puede decirse que ingiero las cuatro mismas cosas que puedo controlar y cada día me siento más aislado y maniático ¡¡¡ Es horrible !!!

Mientras escucho a Carlos compruebo lo que ya hace varios días me contó su madre acerca de él cuando llamó por teléfono: "Está muy raro, casi ya no come, está adelgazando mucho y estamos muy preocupados, no sabemos como ayudarle, él siempre ha sido un chico muy alegre con muchos amigos y desde hace casi un año se ha vuelto muy suyo, no sale casi de casa y ya ayer el pobre llorando nos pidió ayuda profesional. Me pongo en contacto con usted con la esperanza de que pueda hacer algo, ha sido él quien me ha dado su teléfono ya que al parecer se lo ha pasado alguien que ya le conocía a usted, Carlos actualmente no es ni un reflejo de lo que era, si le hubiese usted conocido antes, era chistoso, tenía tantos amigos que no paraba en casa, ahora por el contrario se ha vuelto un chico muy reservado que no come más que lo que controla obsesivamente, da pena ver como desde que viene de la calle le vemos con una gran fijación en las botellas y envases del frigorífico, desde luego así no puede seguir..."

—¿Desde cuando te sucede eso Carlos?

—¿Desde cuando? Buena pregunta... creo que desde Julio del año pasado. Es que han pasado muchas cosas, no sé si usted sabe cómo está la Universidad con el tema de las drogas...

—Pues más o menos, pero por favor cuéntamelo tú.

—Gracias, pues como te decía, ahora todo dios se pone hasta la bandera, no hay fiesta ni fin de semana que la mayoría no se lo monten como mínimo con alcohol y porros y de ahí para arriba.

—Ya, ¿y en qué medida te afecta todo eso?

—Pues que hay fiestas en las que lo normal es echar en un vaso grande de Fanta con Whisky, pastillas de todo tipo y luego se pasa éste para que todo el mundo beba de él, se trata de una bomba que coloca de forma indiscriminada. En mi caso y ya me conocen mis amigos, yo sólo he fumado porros en los primeros tiempos y no me gusta meterme más caña, pero todos ellos están hasta el cuello en esta clase de movidas.

—¿A qué tipo de drogas te refieres?

—Heroína no, me refiero a porros, éxtasis, tripis, anfetas... toda clase de pastillas que luego mezcladas con el alcohol pueden ser dinamita, y no te creas que es la gente más tirada, en absoluto, yo tengo amigos de todo tipo, me trato con todo tipo de gente, no me importa lo que tengan o no tengan, me refiero a que todo este potaje de drogas se lo toman mis amigos de la universidad, no hay fiesta que no corra el chute por todas partes, y las tías no te pienses que no, la tías consumen como todos.

—Entiendo, y ¿en qué te has visto metido desde Julio?

—Pues, es muy fuerte... pero verás, te lo explicaré, estábamos en pleno verano, había fiestas y decidimos hacer lo que habitualmente hacemos en esa fecha, un amigo tiene un chalet que los padres dejan libre y solemos hacer una paella, es una tradición, quiero decir que lo hacemos desde hace años. Entonces Juanma puso el vaso de litrona con Fanta y whisky y entonces Emilio, otro amigo, le echó mogollón, cayeron dos tripis, lo revolvió, dio dos sorbos y fue pasando el vaso, la música estaba alta, yo no bebí, ellos ya saben que yo no me meto nada, me respetan y, entre el jaleo y tal, Josan comenzó a hacer la paella, comimos y tal, y de pronto cuando ya habíamos acabado de comer me dice Juanma como el que no quiere la cosa que ha metido dos tripis en el agua de la paella de la que habíamos comido ¡¡¡Dos tripis!!! ¡¡Joder!! Cuando me enteré de eso me cabreé mucho, pero el cabreo duró dos segundos ya que al poco me sentí a morir, mis colegas que me conocen me vieron mal, se me iba la bola y empecé a darme cuenta que todo me daba vueltas, me eché en el sofá, sentía una angustia tan horrible que pensé que me iba a morir, no lo he podido olvidar, me desmayaba... ¿te das cuenta del punto?

—Claro que te entiendo, y ¿qué pasó?

—Bueno la cosa no acaba ahí, me vieron tan mal y tan preocupado que se asustaron, sobre todo cuando empecé a preguntar insistentemente por mi madre, así que comenzaron a decirme que era mentira lo del tripi, que no habían metido nada, que con eso de que no fumo y soy tan cuidadoso con las drogas me habían querido gastar una broma y que no se imaginaban que me iba a sentir tan mal... Al principio quería creerles pero no les creía, al final Juanma que es mi colega de siempre me lo dijo muy en serio: “que no tío créetelo que ha sido broma”. Bueno, el caso es que le acabé creyendo, yo sé que Juanma es colega de verdad y poco a poco salí, acabé pudiendo ir a mi casa, me acompañaron Juanma y Roger y dormí muchas horas... el caso es que a la mañana siguiente me duraba la onda y seguía acojonao, y aunque no tenía los síntomas de la noche anterior, no sé si será hipocondría o lo que sea, el caso es que empecé a mosquearme con la comida, a pensar que podían meterle cualquier cosa y que se me podría reproducir lo que simplemente por recordar me ponía a morir.

—¿Y cómo evolucionó eso?

—Pues que a partir de ahí ya no pude comer ni beber tranquilo, la cosa es que vine a Madrid al comienzo el curso y viviendo en al casa con colegas que fuman y toman, el rollo se me agudizó y seguí cada vez más mosqueado, tengo en el frigorífico toda mi comida cerrada, no puedo comer nada que haya en un plato o que me sirvan sin haber controlado todo desde el principio, el caso es que ya no salgo con amigos, no voy a fiestas, estoy cada día más obsesionado y creo que me estoy volviendo loco... (dice llorando) perdona pero creo que ya no controlo nada, yo era un tío muy abierto y mira

ahora, estoy mirando todo el día lo que me meto o lo que no, y cuando voy con colegas he perdido el humor, ya ni me preguntan, me llevan y me miran como si fuesen con un tirao. ¡¡Joder, no sé que hacer!! Mi coco ya no responde, mis estudios están fallando y no me concentro, no veo una tía hace la tira... mis padres no saben del todo esto porque se preocuparían, el otro día le dije a mi madre que necesitaba ayuda... y aquí estoy.

—Bien. ¿Crees que los síntomas de control van a más?

—Pues desgraciadamente sí, es por eso que me he decidido a buscar ayuda.

—¿Qué tal duermes?

—Pues eso afortunadamente todavía no está muy afectado, siempre he dormido bien y puede decirse que descanso lo que necesito.

—Me alegro, en este estado de ansiedad, el sueño es reparador.

—Y ¿haces algo de deporte?

—Pues ahora no. El caso es que estoy muy metido en casa, veo mucha tele y estoy mucho rato con mi rollo.

—¿Y no tienes alguna amiga o algún rollito en el que te apoyas o confías?

—Pues ahora no, tengo paciencia, en realidad llevo tiempo esperando dar con alguien que sea como realmente quiero. Y además tampoco ahora tengo muchas oportunidades porque como te he dicho estoy muy "padentro". En eso legará el momento, ahora lo que quiero es ver qué pasa con esta locura que me ha cambiado la vida.

—Y volviendo al episodio del chalet en donde comenzó tu fobia, trata de acordarte y cuéntame qué es lo primero que pensaste cuando te dijeron que la paella estaba cargada y te viste de pronto con un tripi dentro de tu estómago, lo primero que te vino a la cabeza. Es importante que rememores.

—Mmmmm... no lo sé, mis recuerdos son muy vagos en ese sentido, sólo sé que fui al cuarto de baño por si podía devolver, me miré al espejo y me sentí de pronto invadido de un terror y un malestar indescriptible, luego ya todo es muy confuso, me veo echado en el sofá con mis colegas alrededor.

—¿No te acuerdas de algo que tu mente reprodujo cuando te dijeron que estabas drogado?

—Que no Doria, que no recuerdo nada.

—¿Ha pasado en tu familia algo así como esto que te ha sucedido?

—No, qué va, mi padre es muy equilibrado, lee mucho, hace yoga y tal, mi madre trabaja bastante, tiene una empresa de decoración y es muy activa, siempre hemos sido muy familiares y en casa se llevan bien.

Observo que Carlos tiene una fobia que parece haber sido desencadenada por el trauma sufrido en la broma de la droga, intuyo que hay algo más que su mente no relaciona de forma consciente pero que durante su viaje en el chalet por esa “droga virtual” su mente debió de incluir en el programa todos los miedos a las consecuencias que atribuía al consumo de drogas, drogas que por otra parte él no consumía precisamente por tener un temor que sus amigos no tienen, temores que han debido ser instalados en su mente por algo que ni él parece recordar y que siento que es en realidad donde debe haber una pista. En vista de lo cual cuando, tras hacer con él una relajación y un ejercicio respiratorio, lo despido y le cito para la semana que viene, decido hablar con su madre e investigar.

—Como posiblemente sabes he visto a tu hijo y más o menos ya ha sido capaz de abrirse y verbalizar los aspectos fundamentales de lo que le sucede. Te llamo porque quisiera que me indiques si Carlos ha oído hablar algo en su infancia o adolescencia acerca de las drogas, me refiero a si durante su desarrollo se ha vivido en el ambiente familiar algo relacionado con las drogas que haya sido muy fuerte o que haya acabado muy mal... por como se expresa tengo la impresión de que les tenía un miedo más intenso que lo que habitualmente a esa edad se suele tener, ¿habéis hablado en casa alguna vez de ese tema?

—Bueno José María, aquí como en todas las casas, lo normal, que las drogas hacen daño a la mente, pero no creo que hayamos exagerado en ninguna dirección.

—¿Recuerdas si Carlos alguna vez ha podido oír algo relacionado con daños causados por drogas?

—Pues no me acuerdo... déjame que piense... bueno ¡¡Qué digo!! No. Calla. Mi propia hermana... pero ¡¡¡Cómo no me he podido dar cuenta antes!!! Pues sí José María, hace unos 10 o 12 años, mi hermana sufrió un brote psicótico por un episodio con drogas, ¿Cómo no me he dado cuenta antes? Pues claro, te contesto, mi propia hermana Susi, fue internada en un psiquiátrico por una sobredosis y una de las cosas que en aquel momento se barajaron fue que le habían cargado más de la cuenta lo que habitualmente consumía. Aquello fue una tragedia para todos y supongo que Carlitos participó de nuestra indignación y pena ante aquella catástrofe que rompió la vida de mi única hermana a la que yo quería tanto y que además, ahora que lo pienso, era la madrina de Carlitos, ¿cómo no me he podido acordar antes de todo esto?

—Ya veo. Tal vez este sea el dato que necesitamos para armar el puzzle en la mente de Carlos ya que a nivel consciente no relaciona su fobia con el fatal episodio que lo impregnó en su adolescencia cuando vio a sus padres asustados e indignados ante una sobredosis no querida por su tía Susi. Una tía a la que posiblemente quería mucho y que se vio obligado a borrar de su mente y corazón para no sufrir ya que la perdió por una causa que tiende a ser considerada como “desagradable y de mal gusto” por lo que se tiende a ocultar...

Observo que Carlos al enterarse de que le habían puesto una dosis descontrolada de droga asoció el tema con su madrina, una imagen que de nuevo renació en su mente tras haberse protegido sepultándola durante 12 años. Sucedió que de repente sus temores a sufrir el mismo episodio de internación bloquearon su aparato cognitivo y desencadenándose la crisis que ahora lo ocupa.

Tras hablar con su madre y comprender primeramente en mi mente todo este circuito, decido tantear a Carlos en la próxima ocasión en que nos veamos y de paso si la situación lo aconseja enfrentarle a una exposición física de alimentos, objeto de su fobia.

—¡¡¡Pues Claro!!! No había pensado en Susi, mi madrina... ¡¡Jodé qué fuerte!! Le pasó una desgracia y desde entonces la perdimos, ha estado muy medicada y ahora es una especie de cero a la izquierda, vive prácticamente narcotizada y casi no la tratamos, ha engordado mucho, no trabaja y está muy aislada, hemos dejado de visitarla. ¡¡Qué curioso!! ¡No me acordaba!

—¿Entiendes ahora un poco más lo que te pasa?

—Pues claro, sé por donde vas Doria, tal vez cuando me lo dijeron... pensé aunque fuese de forma muy rápida... sí ahora recuerdo que me vino a la mente la imagen de mi tía y, literalmente, reconozco que me acojoné, fui al cuarto de baño y me vi reflejado en la imagen que tengo de ella en el psiquiátrico... vi mi futura vida de la misma forma que la de ella y, honradamente Doria no lo puede soportar, ¡Joder lo había olvidado!

—¿Y qué te dice esta pieza del puzzle que faltaba y que por lo que veo la recuperas jubiloso?

—Me dice que no he podido razonar esto hasta ahora que está saliendo, y que de alguna forma comienzo a relativizar el actual miedo a que me echen droga como lo sucedido en el chalet.

—Mira Carlos, voy a decirte algo muy seriamente. Tu ya hace tiempo tenías muchas reservas con las drogas, de hecho no las tomabas y por lo que me has contado eras el único de los colegas que no las tomabas, y te diré que cuando somos jóvenes y pertenecemos a algún grupo nos cuesta mucho ser diferentes en esta clase cosas ¿o no?

—Por supuesto, cuesta un huevo porque a mí en un principio no me dejaban en paz, que si no pasa nada, que si todo el mundo la toma que si eres colega o no eres colega, que si vas de acojonado, que si eres una...

—Si aguantaste toda esa presión es que de alguna forma las drogas significaban para ti algo muy peligroso, algo tan temible que te mantuvo limpio contra viento y marea de amigos y de tías que te invitaban y que además podían gustarte.

—Es cierto, ahora que he sacado lo de Susi me doy cuenta de que me había marcado más de lo que me imaginaba.

—Cuando te dijeron que habías comido tales drogas con la paella, tu mente afloró de pronto todo el dolor e indignación que había enterrado de tu madrina, y lo que es más fuerte, tu mente se “creyó” que ibas a vivir el mismo episodio que el que padeció Susi, y... ya sabes como funciona esta maquinita, si te lo “crees” lo acabas por “crear” porque las creencias tienden a validarse. Si continúas por este camino y no te enfrentas a comer

lo que todo el mundo come sin ser envenado por el cocinero de cada bar y cada restaurante, vas a terminar por validar tu creencia y vas a dejarte inundar por una psicosis. Actualmente tienes una fobia, que no es otra cosa que un miedo intenso, un miedo que tras "entender" como acabas de hacer puedes superar con recursos cognitivos, aplicando el razonamiento sostenido. Te propongo que ahora mismo vengas a la cocina conmigo, ¿quieres?

—¿Si tu lo dices?.

En la cocina había dejado por si acaso preparado un plato de langostinos y una tarrina de salsa rosa casera. Pinché un langostino con un tenedor y lo comí tras embadurnarlo de salsa, acto seguido le dije:

—Éste es tu momento, si no te enfrentas puedes acabar siguiendo el camino de Susi. Tienes dos caminos, el de la razón que te dice que los seres humanos en contextos como este y similares no queremos tu daño ni tu dolor, o bien el de la irracionalidad por el que te bloqueas sin posibilidad alguna de razonar. Le dije ofreciéndole un tenedor. ¡Coraje Carlos!

Carlos pinchó, me miró, titubeó, respiró, cerró los ojos y se lo comió mientras yo daba gracias a Dios muy dentro de mí... observé que mientras masticaba tuvo alguna pequeña convulsión y tentaciones de volver atrás pero se enfrentó a mi mirada de amenazante señalización del psiquiátrico:

—¡Sigue Carlos! Ya no hay vuelta atrás, estás venciendo al puro miedo, estás ganando tu libertad, no hay vuelta atrás sigue comiendo, te voy a dar un vaso de vino blanco...

Carlos comió y bebió, tuvo varias tentativas de sabotear su proceso de triunfo y finalmente venció el coraje y la cordura.

"No bajes la guardia, tus artes marciales de la mente han comenzado, tienes que ganar todas las batallas, las pequeñas y las grandes. No te permitas perder ninguna, insisto esta noche o dentro de tres días, no bajes la guardia, no te confíes, no has hecho más que empezar, cada vez que pierdas si es que pierdes alguna batalla le das poder a tu fobia, es mejor que tengas al miedo a raya o en todo caso miedo a seguir el camino de tu tía, cada victoria que logres en la comida te alejas más del camino de Susi. Te veo comer, te veo vencer, en realidad, siempre he creído en ti, lo estás haciendo muy bien..."

Han pasado tres nuevas semanas, Carlos ha ganado literalmente todas las batallas, sale con amigos, y en todas las ingestas que hace es asaltado por el miedo, sin embargo gana todas las amenazas que una vez razonadas son superadas.

—Bueno Doria, como tu dices estoy ganando todas las batallas, pero ¿cuándo voy a dejar de acordarme de lo que me pueden poner en la comida o no poner?

—Te vas a acordar durante mucho tiempo, pero vas a tener la enorme satisfacción de vencer constantemente, y el que siente que es capaz de vencer al miedo, también siente que es capaz de conseguir todo lo que se proponga, estudios, chicas, metas deportivas, crecimiento personal, éxitos sociales... lo que quieras.

Han pasado dos semanas más y ya no hablamos de la comida, a Carlos le interesa potenciar su mente, practicamos respiraciones, relajación profunda, masaje psíquico, visualizaciones, meditación. Ha comenzado a leer libros sobre el tema y cada día entiende mejor que la desgracia sucedida le ha llevado mucho más lejos que lo que pudo nunca imaginar. Lleva hechos ya tres exámenes del curso y los tres han sido aprobados, le quedan cuatro más y se siente preparado para estudiar, sale a fiestas, nada en la piscina dos días por semana, los domingos juega al fútbol y muchas mañanas sale a correr cerca de su casa. Hace poco conoció una chica que le gusta y están comenzando a conocerse.

A veces pienso que el universo lo hace muy bien al gastarnos bromas pesadas que más tarde comprendemos como parte de un plan mayor de expansión y aprendizaje.

Está anocheciendo, desde la terraza una brisa fresca roza mi rostro y me doy cuenta de que a su vez acaricia a su paso a otros muchas personas que respiran serenas.

Hoy ha sido un gran día

He visto volar de nuevo al ave que un día encontré con un ala rota

He visto como se elevaba en dirección a un cielo más alto

Un ave que veía la vida con la claridad de los que cayeron para ascender

La mordaza de mi padre

—¿Por qué todo tiene que irme bien menos la horrible relación que mantengo con mi madre? Vivo sola y me gusta, tengo amigos y me siento querida, mi trabajo y el ambiente que se monta en el mismo me motiva y ya no tengo ni un kilo de más. Veo mi vida y compruebo que todo está bien; bueno... ya sabes con sus bajadas y sus momentos más plenos, ya sé que todo pasa, sin embargo junto a este razonable panorama que te cuento, cargo con una cruz. Sucede que mi madre vive fuera de Madrid y hablamos todos los días por teléfono, pues bien, ya imaginas, todos los días tengo un marrón inaguantable que me amarga cada noche.

—¿ A qué te refieres con un marrón?

—Pues que no aguanto lo cutre que es su manera de ser, ya sé que posiblemente está mal que lo diga así, pero es que es la verdad, mi madre es cutre, negativa, depresiva, lleva con psiquiatras toda la vida, y encima desde que murió mi padre se me ha colgado como una lapa energética que no aguanto.

Así se expresa Asunción una mujer de 33 años, única hija de una familia de cinco hermanos que en principio ha venido a consultarme sin poder precisar exactamente el objetivo de su visita y, sin embargo, al llegar a revisar la relación con su madre, parece que hemos dado con una mina oculta ya que estalla en rabia y desconsuelo.

—¿Desde cuándo te sucede esto con tu madre Asunción?

—Desde pequeña. Recuerdo que en casa cuando vivíamos todos juntos yo era la que le cantaba las cuarenta cuando en realidad nadie de mi familia lo hacía. Era yo la encargada de pararle los pies y, ¡Claro! Eso como norma armaba la de Dios, en realidad ningún hermano mío lo hacía aunque siempre he pensado que lo deseaban y en el fondo les satisfacía.

—¿Cómo vivía esto tu padre?

—¡¡¡Mi padre lo que debería es haberse separado!!! Nunca la aguantó, lo que pasa es que sus ideas religiosas y su visión del compromiso con la familia no le permitieron largarse y renacer. Te podrás imaginar conviviendo con un ser como mi madre, lo que este buen hombre tragó y tragó de por vida hasta que al final murió a los 69, tan sólo hace dos años.

—Entiendo ¿Te llevabas bien con tu padre?

—Nos llevábamos genial, éramos carne y uña, hablábamos mucho y reconozco que era un ser al que siempre he comprendido y admirado. Reconozco que no solo era mi cómplice sino también mi modelo. ¡¡¡¡ Debió haberse separado!!!

—Observo que es muy intenso el sentimiento de reprobación hacia tu madre, ¿piensas que si tu padre no hubiese tenido condicionantes ideológicos y morales habría reprobado más a tu madre?

—No me cabe la menor duda, lo he visto muchas veces mientras estábamos en la mesa o simplemente en el coche cuando íbamos de viaje tener que tragarse comentarios vulgares de mi madre y aguantar por nosotros hasta llegar a lo imposible. En esos momentos yo me sentía peor que él, lo comprendía y eso me hacía estallar en la impotencia de no poder darle la razón porque se armaba un lío mayor. Mi madre lo manipulaba con un estudiado y vulgar victimismo que manejaba a las mil maravillas.

—Entiendo Asunción, pienso que no ha debido ser nada fácil para ti desde niña sentir las emociones reprimidas de tu padre, sobre todo cuando empatizabas tanto con él.

—Empatizar ¿qué significa? ¿acaso sentir sus emociones?

—Pues sí, eso es.

—Pues te diré que sus emociones reprimidas han sido para mí toda una auténtica torturilla, porque mi padre no le paraba los pies a mi madre y se lo comía todo. En realidad ahora que estamos centrando la indagación en mi padre estoy cayendo en la cuenta de que el conflicto que tengo con mi madre tiene más que ver con todo esto de lo que estamos hablando que con su forma cutre de ser, ¿voy desencaminada?

—En absoluto, creo que estás siguiendo una buena pista que puede llevarte a tomar mayor conciencia del patrón de insoportabilidad que al parecer te turba en la relación con tu madre, pero antes de desvelarlo del todo, sigamos con tu papel en la familia, sigamos con el rol que vienes desempeñando entre tus hermanos y con tu padre. Trata de mirar y dime ¿por qué crees que tus hermanos no se han enfrentado con tu madre como al parecer lo has hecho solo tú en la familia? Te pregunto esto porque creo haber entendido que sólo tu eres la que enfrenta a tu madre y cuestiona todas sus formas supuestamente manipuladoras y tóxicas.

—¿Que por qué? Pues ahora que lo dices... me doy cuenta de que así tal y como lo dices no me lo he preguntado nunca, digamos que era mi papel en la familia y lo tengo asumido desde siempre... Reconozco que yo era la única que se enfrentaba a mamá ya que los demás pasaban o la aceptaban tal cual es. No sé si todavía lo siguen haciendo por comodidad o bien porque ya lo hago yo y están acostumbrados a quitarse el muerto de encima. Tal vez pasan de ella y de su visión negativa agotadora.

—Observo que el tema te saca “sombra”, y parece importante enfocar la relación que existe entre la complicidad con tu padre y esa histórica batalla que tienes montada diariamente con tu madre. ¿Acaso hay un papel que a modo de legado paterno asumes sin que en realidad vaya contigo?

—¿Quieres decir que actúo como si fuese mi padre o en nombre de una parte de mi padre?

—Sigue indagando Asunción que tal vez no es sólo eso, es posible que aquella niña que tenía los ojos y el corazón puestos en su padre, captase la frustración y la irritación que éste asumía y reprimía, y ¿quién tomó la patata caliente para continuar la carrera de lo no resuelto?, ¿quién se está ocupando de expresar algo que tu padre fue día a día sepultando?, ¿acaso la amorosa hija hacía suyo el problema de papá y procedía a expresar lo tapado?

—¡¡¡Joder Doria!!! Me estás diciendo algo que me ha pasado por el coco más de una vez y que lo he saboteado aterrada sin terminar bien de pensarlo. Lo que dices está dentro de mí, es muy hondo y doloroso pero también reconozco que tiene algo de liberador.

—¿Crees acaso que a tu edad el conflicto diario con tu madre responde a un patrón que poco o nada tiene que ver contigo?, ¿no será que por el contrario lo pillaste en la relación con tu padre y lo vienes arrastrando?

—Estoy alucinando porque esto que dices es una bomba para mí. Tal vez el eterno conflicto con mi madre simplemente no es mío. Es la voz soterrada de mi padre que se expresa desde algo tapado que clama y que yo capto, o bien que un día atrás capté y marcó mi relación con mamá para siempre.

—En realidad y por lo que he observado la forma de ser de tu madre, es decir la supuesta depresividad y manipulación, no levanta tantas ampollas en tus hermanos..

—La “supuesta” manipulación no, prefiero decir la “evidente” intoxicación.

—De acuerdo Asunción, sin embargo tratemos de ver las cosas desde la neutralidad, tal vez el grado de rechazo que la conducta de tu madre causa en cada uno de tus hermanos puede ser diferente del que sientes tú. Recuerda que los hechos son neutros, son tan sólo las interpretaciones que hacemos de los hechos las que los convierten en horribles o deseables. Y las interpretaciones como bien sabes son subjetivas, dependen de la perspectiva y de muchos otros factores implicados.

—Me resisto a reconocer que eso que dices es cierto. Aunque si soy sincera reconozco que mi hermano Mario, el más pequeño no se suele sentir tan bien cuando enfrento a mi madre, en realidad cuando estamos él y yo a solas me da la razón pero mientras estamos en la discusión en la que la susodicha hace un numerito lacrimógeno, suelo sentir a Mario muy incómodo y alterado. En cierto modo también siento que me reprueba.

—Y tus otros dos hermanos, ¿cómo sienten la conflictividad con tu madre?

—Bueno, uno de ellos pasa, pero creo que no sólo pasa de ella sino también de mí y de toda la familia, siempre ha sido muy independiente y dejó pronto de vivir en casa. Digamos que no entra al trapo en ninguna de nuestras habituales confrontaciones. El otro, ahora que lo dices, tampoco me apoya tanto que digamos.

—Tal vez la forma de ser de tu madre no les perturba tanto. Veamos entonces, ¿qué es lo que crees que te molesta más de ella?, ¿cuál es la verdadera raíz de la insoportabilidad que te produce?

—Buena pregunta. Si soy sincera creo que tras sus clásicas actitudes de manipulación y negatividad percibo algo más en el fondo, no sé... si enfoco muy dentro... veo a mi padre callando por mí, aguantando a mi madre por no romper la familia causándonos un problema... ¡Joder qué fuerte lo que estoy diciendo Doria! (llora)

—Comprendo tus emociones.

—Estoy levantando una losa muy pesada y desvelando emociones ocultas de mi padre, un hombre que he amado con toda mi alma y que todavía ahora desde mis más recónditas memorias peleo con mi madre por él, por su causa, por su batalla perdida, por aquella injusta represión que sintonizó aquella niña que vive dentro de mí por amor y empatía. Creo que tanto aguante y renuncia represiva me conformaron una deuda con la vida, una deuda con mi padre y una necesidad imperiosa de justicia. En esa situación alguien tenía que cantar las cuarenta a mi madre tal y como yo lo he hecho durante años y años.

—Siento que estás iluminando algo muy denso y arraigado.

—Así es, estoy abriendo un melón que no me había atrevido a mirar hasta ahora. Presiento que si alguna vez el amor y la compasión hacia mi madre hubieran abierto las puertas del corazón, me habría sentido traidora y culpable, me habría sentido incoherente por el simple hecho de comprenderla, comprenderla habría significado que aceptaba todo el infierno de mi padre. No he podido abrazarla todavía... Reconozco que para los ojos de aquella pequeña niña asustada, mi madre era la causa de que mi padre fuera infeliz. Reconozco que tomé partido y me instalé en el juicio y el rechazo sostenido. De alguna forma me ha tocado el papel de ser la vengadora de mi padre. Me pregunto si el darme cuenta de ello puede convertir este rol en algo que se desprenda y deje paso a algo más mío de verdad.

—¿Cómo intuyes que puede ser esa nueva expresión más tuya?

—Tal vez más compasiva, siempre lo fui pero me tocó taparlo y acorazarme porque había una voz que clamaba del cielo que no me dejó comprender de verdad a mamá, esa voz era la voz amordazada de mi padre, en realidad hoy por hoy, estoy expresando los ecos de un hombre muerto. En cierto modo perpetúo algo repitiendo diariamente el ritual de una contienda que ya caducó.

—Te felicito por darte cuenta de ello. Observemos que a veces el llamado karma familiar se destapa tomando conciencia de roles y energías sometidas. Sin duda se trata de energías que emergen y que tienden a equilibrar el “ecosistema familiar”.

—¿Hablas de una dimensión de la familia como un sistema global que se autorregula a través de sus miembros?

—En algo así se basan las denominadas *constelaciones familiares* transmitidas por Heninguer que tan en boga están en el mundo desarrollado.
—He oído alguna vez hablar de ello ¿En qué consiste?

—Bueno, digamos que proponen una escenificación terapéutica mediante una especie de psicodrama en el que el paciente elige a varios voluntarios para representar a los

miembros de su familia, incluidos los abortos y los muertos. Ninguno de estos “extras” que componen el juego escenográfico tiene conocimiento alguno de lo que ha pasado en la familia del sujeto que lo protagoniza. Y eso suele ser lo asombroso. De pronto, pasa algo mágico, cada uno de los “extras” se deja fluir entrando en una especie de papel intuitivo en el que aportan pistas increíbles. En realidad la representación que se montan tiende a destapar aspectos soterrados que tan sólo el protagonista, a menudo alucinado, comprende en su más recóndita intimidad.

—Parece una escenificación en la que cada personaje conecta con una conciencia mayor que parece regir la propia familia.

—Así es, de pronto unos y otros comienzan a desarrollar su papel, un papel que casualmente asombra al protagonista por la habitual sincronía con la realidad familiar que tan solo él conoce. Cada uno de los voluntarios se permite actuar según su sentir más sutil, un sentir que hace de guía de un diseño mayor que desentierra el inconsciente y las energías a menudo reprimidas de los miembros de esa familia. Personas que frecuentemente murieron con un deseo no satisfecho de hacer algo que no han podido realizar. Y sucede que este deseo, que como todo deseo atrapa energía, es transmitido por ejemplo a un inocente nieto que durante la vida y sin él saberlo “toma el testigo” de ese impulso psíquico y lo hace suyo.

—Parece increíble, sin yo hacer las constelaciones que dices, me ha salido hoy ese patrón enterrado tan sólo haciendo esta cadena de reflexiones.

—Así es, el hecho de conectar con estas energías profundas no sólo puede hacerse con la escenificación de las llamadas constelaciones familiares, sino también con el enfoque y la mirada sostenida hacia el núcleo original del conflicto tal y como tu acabas ahora de hacer. En las citadas constelaciones se asiste a un cuadro psicodramático que a menudo da lugar a iluminaciones insospechadas. Te diré que he asistido a tomas de conciencia enormemente reparadoras en las que a veces el deseo intenso y a la vez no satisfecho en la vida de un antepasado ha dado lugar al gran drama de un descendiente. En otras ocasiones tal situación ha dado lugar a una auténtica aventura en la vida del descendiente de la que tan sólo puede dar las gracias.

—¿Tanto pinta nuestro pasado familiar en las conductas que manejamos?

—Pinta, pero no siempre determina, ya sabes que nuestra compleja personalidad es conformada por esa trenza que entrelaza por una parte la educación recibida, por otra la genética y por último la experiencia personal. Sin embargo hay momentos y personas que por una particular sincronía kármica ven sus vidas resonadas por una asignatura pendiente que se trabajan sin saber con claridad el origen.

—Y si no te gusta el rol transmitido ¿como se supera eso que encima no es del todo tuyo?

—Primero observando el patrón que expresa la conducta exagerada desde la perspectiva que uno va descubriendo en sus propias raíces. Observando y poniendo consciencia en todas las ramificaciones que el patrón conflictivo contiene sobre todo en los momentos en que éste se expresa aunque sea soterradamente. En tu caso conviene mirar e indagar las raíces de tu confrontación teniendo en cuenta la frustración que supones en tu padre.

Esto también significa aceptar lo que sucede mientras la toma de conciencia va quitando hierro a tu parte más perturbadora. Con esta toma de conciencia el patrón del conflicto no tarda en evolucionar y hacerse más alineado a los intereses y necesidades de la vida del protagonista y no del antepasado. Libera a tu padre cerrando el ciclo.

—Entonces en mi caso que ya soy consciente de que al parecer he encarnado la rabia no manifestada de mi padre ¿debo trabajar sobre ello sin parar de observar aunque siga con ese rollo belicoso con mi madre?

—Por supuesto que cada toma de conciencia dará sus frutos, rebajará la compulsividad reactiva que os relaciona a tu madre y a ti, y poco a poco harás extraordinarios avances. Has hecho lo más importante Asunción, ya te has dado cuenta, puedes decir que has descubierto la raíz, ahora se trata de indagarte y explorar dejando que tu parte intuitiva haga de las suyas y dando a tu corazón una oportunidad de abrirte a una nueva forma de relación más amorosa y compasiva con tu madre. Tal vez podrías hablar con tu padre, quiero decir con el padre que vive en tu mente, quizá a través de una carta a la eternidad desde donde acuerdas una nueva vida emocional con la familia que le sucedió a su muerte.

—Huummm parece interesante y lleno de posibilidades, creo que así lo haré.

De regreso a Madrid

Una vez más finalizo un viaje que califico en un sentido amplio como de apertura. En esta ocasión, me encuentro sentado en una butaca del aeropuerto de Pekín. Observo que dispongo todavía de dos horas hasta el momento de embarcar a mi avión. La posición del lugar que ocupo me permite echar los últimos vistazos a las gentes que se cruzan con mi mirada. Una vez más veo a este interesante pueblo chino yendo y viniendo de forma rápida con ideas concretas y objetivos definidos.

No conocía China y por ello he venido con los ojos y los oídos bien abiertos. Cuando salía del aeropuerto de Madrid recuerdo que alguien me preguntó por qué viajaba solo, en realidad no supe entonces qué decirle, tal vez pensé que ya era una costumbre y a la vez un íntimo ritual, reconozco que cuando se trata de abrir la puerta de un nuevo mundo me desplazo muy atento y mantengo un estado mental capaz de permitirme atestiguar lo que sucede tanto dentro y fuera desde esa honda intensidad de mi propia introspección.

Por el momento, el silencio sigue siendo para mí el amplio espacio en el que ocurren privilegiados procesos de descubrimiento y comprensión que observo de manera casi sostenida. Sin duda, tal observación despliega una película en la que este interesado espectador comprende e integra pedacitos de antiguas películas que todavía quedaban sueltos. Cuando esto sucede siento un ensanchamiento tal que a modo de bola de nieve revela la maravilla de la vida y la consciencia.

Reconozco que en este viaje que ahora cierro han pasado muchas cosas dentro y fuera. En realidad, antes de venir a China he tenido de alguna forma que vaciarme de lo adquirido en los últimos viajes que había organizado a India y Nepal. Han sido años en los que mi corazón se nutrió de la sutileza y la abstracción que suelo captar durante el *trekking* por la falda de los Himalayas, un sendero que realizo en compañía de los mismo *sherpas* ya amigos entrañables de múltiples aventuras.

Las piezas encajan

En realidad, la China, tanto la milenaria que sentía muy dentro como la China actual, estaba desde hacía tiempo llamándome de muchas formas, y por una cosa o por otra, aplazaba tal encuentro. Afortunadamente, la sincronía del Universo hizo de las suyas y de pronto todo encajó de forma perfecta para hacer este gran viaje que en alguna medida ha desbordado mi alma. Reconozco que aunque conozco el principio de la unicidad por el que todas las cosas están relacionadas entre sí, no dejo de sorprenderme de la mágica manera en las que tales cosas ocurren. De pronto sucede que uno se ve iniciando una nueva aventura, un nuevo ciclo y una nueva espiral de aprendizaje que de alguna forma siente que contribuirá al reconocimiento de la luz que somos y que todavía no sabemos que somos. Y si eso no llega, o bien si llega, pero se va y no dura, pienso que por lo

menos contribuirá, por una parte a la expansión de la visión, y por otra al íntimo crisol integrador de culturas y la relativización consiguiente de todo punto de vista por definitivo que parezca.

El poder de las palabras y las imágenes

Una camarera muy joven y sonriente me sirve el café, ¡Qué fuerza tiene este pueblo que por lo que he constatado una y otra vez, lo único que en realidad quiere es trabajar! Progresar es el objetivo, un propósito colectivo y explosivo que brota desde una gran diversidad de motivaciones. Y esto sucede en una cultura en la que todavía laten flecos de un Mao tan salvador en su momento como tan rancio en la actualidad. Observo un pueblo que ha sido capaz de nombrar la avenida principal de Pekín como "Avenida de la Paz Eterna", y que asimismo a lo largo de su historia ha venido nombrando a sus edificios y salones con términos del tipo de: "Templo de las diez mil Tranquilidades", "Colina de la Contemplación", "Palacio de la Abstinencia", "Puerta de la Pureza Celestial", "Puerta del Perfeccionamiento del Espíritu", "Puerta de la Suprema Armonía", "Puerta de la Tranquilidad Terrestre"... nombres poderosos que actualizan lo atemporal de un pueblo que no sólo supo del poder de la palabra sino también y asombrosamente del color.

En este sentido, me ha chocado saber que las antiguas casas de los súbditos del emperador eran grises ya que la población de aquel tiempo imperial no podía usar el rojo ni el amarillo, ni prácticamente ninguno de los colores vivos. En realidad en el seno de aquellas poderosas dinastías, el emperador era el dueño absoluto de los colores... Imagino como la osada retina de aquel humilde campesino que logra presenciar a prudente distancia el paso imperial, experimenta la misma sensación que la de un servidor cuando creyó ver el destello lumínico de los ángeles o la propia radiación aúrica de los comandantes de naves extraterrestres.

Observo a un pueblo acostumbrado a acatar y por lo tanto poseedor de esa autodisciplina del que sabe aguantar y aplazar la gratificación inmediata si con ello logra sus objetivos. Veo a unos ciudadanos muy activos y comprometidos con el éxito, gentes que colocan en la primera fila de su propio ejército comercial a sonrientes y vibrantes ciudadanas de veinte años. Es por ello que el visitante de hoteles, restaurantes, tiendas, almacenes, lo hace en primer lugar topándose con una sonriente y programada hormona que a menudo viene de las provincias y no quiere otra cosa que salir adelante y progresar. Se trata de un ejército de jóvenes en proceso de apertura que se sienten programados para cumplir su tarea, tomar pocas decisiones y acatar lo que dicen los jefes y empresarios que como pequeños emperadores marcan sus reglas de juego. En este sentido admiro el momento que está viviendo este pueblo laborioso que sabe autodisciplinarse y que defiende los intereses de aquel de quien depende y vive.

Un pueblo suave por fuera y firme por dentro

Observo a unas gentes que haciendo gala de una refinada cortesía revelan sin embargo una gran firmeza en sus propios posicionamientos. Un pueblo muy enérgico que puede empujar al de delante en las colas, dar un codazo cuando tiene que abrirse paso y a su vez ser capaz de saltarse las reglas de la cortesía si con ello logran salir adelante, ahí veo la huella del gran norte planetario, la huella del frío y de las duras condiciones metereológicas que marcan carácter conformando mentes concretas y activas que tienden a ir al grano en coherencia con su íntimo programa de supervivencia y autorrealización. En este sentido el pueblo chino es un buen ejemplo de la energía que precisa todo comienzo de un proyecto. Sin duda pienso que se trata de una nación, habitante del siglo XXI que se encuentra activando una gran de energía de renacimiento, en definitiva, veo a un país que va a ocupar un importante puesto en el crisol planetario.

El impulso evolutivo

Observo asimismo a unos ciudadanos chinos que han pasado muchos años de espera en capullo metamórfico mientras incubaban la gran explosión que los está llevando a un progreso que el llamado primer mundo de occidente hace ya años comenzó y que en algunos puntos de vanguardia comenzamos asimismo a trascender. Puede decirse que los chinos van a ser temporalmente felices alcanzando sus metas y logrando todas aquellas cosas y dineros que tan bien prometen la felicidad de su incipiente sociedad de mercado. A todo esto me pregunto mientras doy un sorbo, ¿está ya occidente defraudado de la felicidad que prometían las formidables agencias de publicidad si por fin se consigue la segunda casa o el último modelo?, ¿o más bien ya el tener comienza a balancearse muy seriamente con los valores del ser?

En este caso el pueblo chino se encuentra en el paso del pensamiento único a la diversidad, de la masa preconsciente al individualismo autoconsciente, de la esclavitud de las normas exteriores a la coherencia con una íntima privacidad, del pequeño “qué dirán” como brújula de acción a la impersonalización vertiginosa que se libera de corsés tradicionales.

Mientras tomo un sorbo recuerdo mis habituales salidas del aeropuerto de Nueva Delhi con esa prisilla del que lleva la mochila del alma bien cargada de vivencias, unas vivencias que se expresarán de manera natural y ya plenamente asimiladas en cualquier manifestación en la que se requiera visión global y comprensión relativista del ser humano. Conforme veo los contrastes tan gigantescos entre los mundo sactuales, reconozco la mirada dormida de esa energía preconsciente de aquellos que todavía no han saltado de la ola agrícola. Se trata de pueblos que en su vida interior se nutren de las rentas filosóficas de grandes almas que irradian el rumbo fundamental del ese humano-niño que se sabe hijo de los dioses y que con el paso del tiempo está condenado a crecer y negar a sus protectores celestes. Son tiempos en los que el impulso evolutivo pedirá al recién nacido que sea él quien decida su propio destino. Más tarde en la madurez volverá suavemente su mirada hacia la misma dirección celeste que lo vio crecer pero ahora su ésta será sabia y estará en resonancia consciente con la infinitud que subyace detrás de toda manifestación temporal.

El hombre entre el cielo y la tierra

Reconozco que mientras en Nepal he respirado una energía que en mi caso invitaba a la contemplación y al flujo, por el contrario en China observo que vivo alerta al mundo, atento al comercio y a la fuerza de la materia que un pueblo reclama como parte de su experiencia de camino hacia ese futuro nivel llamado transpersonal, un nivel cuya dimensión traspasará a la persona como máscara que tanto nos costó conformar. Si en Nepal veo la huella de los dioses, en China veo la huella de los hombres. En realidad, el gran Buda de los Templos indios y nepaleses es más un dios que un filósofo, sin embargo el Confucio o el Lao Tsé de los chinos me acercan al arquetipo de sabio consejero, al hombre refinado que ha sabido cultivarse y trascender, un ser que orienta a campesinos y emperadores con su lúcido respeto por todas las manifestaciones de vida y que toda la esencia de su doctrina puede ser condensada en el término "armonizar".

En realidad reconozco que mientras Nepal me hace sonreír y trascender en atención sostenida, China me mantiene alerta al mundo que me rodea tratando de armonizar el cielo con la tierra y la materia con el espíritu. Mientras me digo esto, no dejo de hacerme concesiones, ya que mi experiencia dice que cuando pase un tiempo sucederá que en ambos lugares ocurrirán ambas experiencias que por ahora tan sólo atribuyo a cada uno de ellos. Es decir veré todo en todo.

Cuando uno llega a China a poco que le cueste comunicarse y se adentre en provincias puede llegar a sentirse en otro planeta. La lengua, la ropa y sobre todo la escritura hacen que uno se sienta de algún modo en la antípoda cultural, sin embargo a poco que he conocido y escaneado no sólo las emociones, sino los intereses que se ocultan tras las sonrisas, y la rigidez y la firmeza que subyace tras una refinada cortesía, me he reconocido con toda la humanidad que late en el habitantes de este planeta.

Cuando el alma asoma

En realidad reconozco que siento a la comunidad humana cuando percibo la risa y la lágrima, cuando capto esas oleadas de emoción que nos asemejan y acercan como seres humanos. He visto maravillado cómo en un templo taoísta, una chica joven de bellos rasgos con aspecto serio y circunspecto, se inclinaba ante la imagen de sus antepasados los sabios, con un fervor tal que barría las fronteras de cualquier vestigio de vergüenza. Y esto en el pueblo chino que vive con total privacidad sus emociones fue todo un regalo. Reconozco que ver el alma allí donde asoma es un turismo que no siempre está garantizado. Cuando esto sucede son momentos en que se disuelven todas esas diferencias que expresa la ininteligible musiquilla del lenguaje y la marca racial de su rostro. En realidad mi visita al templo está más orientada hacia este tipo de hermosos espectáculos humanos que a la dorada talla de las imponentes estatuas. Aquellos inolvidables momentos en que la joven se encomendaba percibí su propia incertidumbre, sentí el dolor de aquella crisis que estaba atravesando su vida y la carga de esperanza que depositaba en la calidad emocional de su ofrenda.

Reconozco que mi visita al templo y a muchos lugares de la vida cotidiana de un país está claramente orientada a la observación del corazón conmovido que tal vez desplieguen esos ríos de entrañable humanidad. He percibido como se humedecían los

ojos de mi guía, un ser que se muestra técnico y eficiente, al preguntarle por sus hijos y hablar de su mujer. He visto el rubor de las jovencitas chinas al no entender bien mis palabras en inglés. He visto la ansiedad de unos y otros, tanto amarillos como blancos para salir del avión después de muchas horas de vuelo. He visto las huellas de cansancio del conductor que me ha llevado a diferentes ciudades y su esfuerzo por bajarse y abrirme la puerta antes de que la abriese yo. He visto que los seres humanos sin ropa y sin adornos somos muy parecidos. El hambre, la cara de sueño, el abrazo de los padres expresando la ternura al niño, el miedo, la pasión y la violencia, la tristeza y la alegría... sin embargo reconozco que no he visto escenas de amor romántico por las calles, no he visto besos ni caricias entre hombres y mujeres, ni jóvenes ni no tan jóvenes.

Tal vez los chinos, me digo a mi mismo, precisan de una gran privacidad para expresar tales sentimientos. Tal vez los sentimientos no han sido precisamente una herramienta eficaz a la hora de buscarse la comida, y en realidad lo que el ingente número de habitantes que este inmenso país precisaba era comer y tan sólo comer. De hecho y por lo que he sabido, hasta hace muy poco tiempo, cuando la gente se saludaba por la calle en un encuentro cotidiano en vez de decir frases como lo puedan ser: "Hola ¿cómo estás?", decían: "Hola ¿has comido?". Uno comprende entonces el por qué de ese deseo de progresar, de crecer, de salir adelante y afrontar los nuevos retos.

La fuerza de la apertura

Observo que esta sociedad china está atravesando un período de apertura y salto hacia un mundo en el que las empresas y los seres humanos individuales podrán permitirse integrar la expresión de los sentimientos y desarrollar la inteligencia emocional que por lo que veo está temporalmente reprimida en aras a objetivos prioritarios. En realidad esto de los objetivos prioritarios me recuerda a un dicho que he oído en India que más o menos dice así: "Lo primero que mira un pobre cuando se encuentra con un santo son sus bolsillos". Lo primero es lo primero, y la base de la pirámide de las necesidades humanas precisa relegar para más adelante otros intereses y *metanecesidades.*

Imagino a esta sociedad tan sólo hace 30 años y siento lo que ha tenido que influir el doblaje de películas de Holliwood en millones de espectadores que no podían concebir a una rubia de ojos azules hablando un chino íntimo pleno de matices lingüísticos y de tonos emocionales precisos. De pronto sucedía que aquella rubia extraterrestre iba entrando poco a poco en el inconsciente del chino como algo no tan ajeno. En realidad, la tecnología y la economía están uniendo a los pueblos en una cultura global con vocación planetaria en la que sabremos y sentiremos que por dentro, en la conciencia, todos somos uno. Algo que dijeron las religiones, cada una a su estilo y que ha tenido que llegar la vivencia de vida misma para asimilarlo y comprenderlo en toda su inmensa magnitud.

Un viaje distinto para mis grupos

Todavía recuerdo con cierto humor la sonrisa de asombro que ponía Wan Jin Feng, mi amiga china cuando diseñaba con ella el tipo de viaje que quería organizar para mis

amigos y alumnos en este verano. En realidad he tratado de salir de los circuitos turísticos y ofrecer algo más que captase el alma atemporal de la China milenaria. En este sentido le solicité la búsqueda de expertos en las cuatro respectivas áreas que merece la pena captar en nuestro paso por la sabiduría de ese universo.

En principio hemos quedado de acuerdo en que el primer experto nos dará en los próximos agostos de los años venideros, una clase de iniciación sobre la caligrafía china. En realidad se trata de una simbología que conforme la voy conociendo me hace alucinar en colores. Le he pedido también que localice a una segunda persona cuya enseñanza verse sobre la medicina tradicional china así como la posibilidad de asistir, tal y como ha sido mi caso, a un diagnóstico médico tan sutil como válido. Un tercero sobre el Fhen Sui y el Tai Chi, una vez más el equilibrio y la conciencia de la energía del lugar, y por último un cuarto experto que nos hable de las religiones y distintas filosofías del pueblo chino y su influencia en las culturas.

Con este tipo de viaje y con una marcha sobre la Gran Muralla, El palacio de la Ciudad Prohibida y un trekking de ascenso a la montaña sagrada junto al pueblo natal de Confucio así como otras cosas que me propongo suscitar, me siento motivado a guiar un grupo ya que tal experiencia puede en cierto modo resultar iniciática y ello reconozco que da sentido al propio viaje.

La escalera de la evolución

La camarera interrumpe mis pensamientos con su mirada directa y su joven sonrisa. Por lo visto, en la cultura china tradicional la educación del pueblo es considerada del mismo modo que la educación de un niño. Sin duda esta metáfora no hace más que extrapolar las diversas fases que atraviesa un ser a lo largo de su desarrollo. En este sentido recuerdo mis largos viajes por Latinoamérica, viajes realizados en la atmósfera psíquica de la magia y del mito que como jóvenes países en el recorrido de la escalera evolutiva ofrecen al que quiera este menú de experiencias. Se trata de territorios que se encuentran en la ola agrícola y comienzan a recorrer la ola industrial, algo así como decir que tras la magia y el mito llega el desarrollo racional para más tarde alcanzar otros niveles de conciencia más adelantados y, en consecuencia, conectados con la intuición y la autoconciencia.

Parto de la base de que aunque uno a veces tenga la tentación de pensar que los tiempos que corren son tiempos oscuros, tiempos en los que parece que vamos a peor, es decir hacia atrás, considero por principio que el futuro es siempre mejor que el pasado de la misma forma que lo pueda ser el alumno con respecto al profesor o el hijo y el nieto con respecto al abuelo.

Muchas veces me he preguntado en mis viajes, sobre todo a California, si existe algún país cuyos habitantes estén mayoritariamente situados en la esfera transpersonal, y he llegado a la conclusión de que dicho nivel se encuentra todavía en individualidades avanzadas que en todo caso tienden a relacionarse entre sí, pero que carecen de áreas territoriales comunes. En realidad, como sociedad vivimos inmersos en una gran diversidad de niveles devolutivos, y tal vez esa es la única distinción de clases que toca medir en este crisol planetario. Es decir grados de apertura de conciencia. Observo que

en lo alto de la pirámide hay muy pocas personas y las pocas que hay no están precisamente acostumbradas a vivir en compañía de otros habitantes de la misma expansión. Si bien lo alto de la pirámide mundana es de por sí un auténtico ejercicio sostenido de autoridad y control, lo alto de la pirámide de la consciencia, es algo que podría parecerse al llamado *despertar*, y está más relacionado con la cohesión, el fluir y el sostenido amor hacia todas las formas de vida que laten en el universo.

El impulso evolutivo es una misteriosa fuerza que nos hace ir hacia delante. El pueblo que comienza a darse cuenta y abrir la mirada, abre también sus leyes a unos ciudadanos anteriormente prisioneros de sus creencias ideológicas de corte moralista. En este sentido pienso en la eutanasia y siento que la libertad para morir asistido de manera inteligente y sabia cuando uno mismo así lo quiera, será un derecho a ejercer por de los pueblos más vanguardistas en el despertar. Me refiero a esa eutanasia amplia y sin tantos requisitos limitadores que como pequeña avanzadilla de apertura liberará al ser humano sometido a creencias y supersticiones del pasado.

Los pueblos culturalmente más avanzados también tienden a ser los más evolucionados, algo que se manifiesta en el desarrollo de la inteligencia espiritual. Una inteligencia que determina las relaciones con la comunidad, así como el misticismo que brota del nacimiento del testigo interior, algo que está más allá de la observación científica en donde todavía hay dualidad entre el observador y lo observado.

En China todavía no he visto rasgos ni de emociones amorosas cálidas, ni de la sutileza de aquel sabio de corazón abierto, he visto ancianos que me han gustado, he visto en sus rostros la huella del trabajo, de la aceptación y de la experiencia, sin embargo todavía no me he encontrado una mirada con ese más x o factor “trans” que a veces uno anhela reconocer. Una mirada que de alguna forma sé que ¡Haberla, hayla! No obstante seguiré profundizando en ese país porque tal vez mis ojos están todavía cargados de prejuicios y condicionamientos que deberé vaciar mientras tal acción de vaciamiento precisamente lo que ocasiona es la entrada de luz a chorros.

El destino de lo transpersonal

Siempre pensé que mientras el científico observa, el místico atestigua. De la misma forma que el observar depende de uno mismo en el sentido de que podemos enfocar nuestra consciencia en una determinada dirección, por el contrario la atestiguación simplemente ocurre, ocurre porque el observador y lo observado ya han disuelto su separación.

Estos pensamientos son inspirados por el Vedanta de la India y por el Zen. Es por ello que no dejo de viajar a estos sitios casi todos los años, tal vez porque vivo amenazado por la amnesia de un Matrix devorador, y el hecho de realizar pequeñas peregrinaciones por mi cuenta o con un grupo que organizo y guío, supone un chorro de anámnesis, aunque durante el viaje, muchas veces ni encontremos un iluminado ni tan siquiera entremos en shamadi extático, simplemente mi objetivo es realizar el ritual de aproximación a las raíces de eso que siento será la liberación de la mente humana y con ello la vivencia de la utopía en la unidad omnipresente.

Dicho en otras palabras, para ser feliz, que al parecer es algo que buscamos todos, indios, chinos, canadienses y australianos, precisamos desarrollarnos hacia un estadio evolutivo en el que la llamada Conciencia Testigo emerja y, en consecuencia, se viva desde una íntima vacuidad resplandeciente. Un camino que no depende de la habilidad, la entrega o el estudio del que avanza, sino de algo llamado Gracia que pasa por la vida a veces con dosis muy pequeñas y para algunos incluso se instala.

En realidad, y dado que no puedo hacer mucho por conseguirlo, vivamos con nuestras lámparas llenas de aceite que tarde o temprano si estamos atentos, la oportunidad pasará.

Mi siento humillado por la vejez

—José María me gustaría que vieses a mi padre. Hace tres meses más o menos le han diagnosticado un tumor en la próstata y, entre que anda por ahí con una sonda y, entre que nunca ha tenido nada, está hecho polvo, llora por cualquier cosa y da pena verle. Me siento con el corazón partido y no sabemos qué hacer. Me gustaría que hablases con él, ¿puedes atenderlo?

—Claro que sí José Luis.

—¿Sabes cuál es el problema José María? Pues que hasta este momento mi padre ha sido una especie de superman, a sus sesenta años era capaz de conducir mil kilómetros de una tirada y hasta hace pocos meses su capacidad de trabajo era tan inagotable que nadie le superaba. En realidad no ha tenido hobbys, lo suyo era el trabajo y no ha hecho otra cosa. En los dos últimos años ha abierto dos estudios de arquitectura fuera de España, uno en Brasil y otro en Miami además de los que tenemos en Madrid y Barcelona. Trabajan para él más de doscientas personas y sin embargo ahora está hundido... llora por cualquier cosa... se me parte el corazón... mi padre es una excelentísima persona, lo quiero más que a mi vida, hablamos todos los días desde que recuerdo, y verlo así se me cae el alma a los pies . Haría lo imposible por ayudarlo.

—Tranquilo José Luis, tu serenidad y tu templanza puede ayudar mucho, cuando pasa algo de esto a todos nos toca la labor de aceptar y aceptar. Dile que me llame y le daré cita.

José Luis es también un arquitecto como su padre, a sus actuales 33 años ha asistido a un curso de desarrollo personal y desde entonces viene regularmente a la meditación Zen que imparto en Transperson, el Instituto que comparto con mis dos socias. Ahora que pienso en él no dejo de reconocer que siempre me pareció un tío peculiar, tal vez por su espíritu de búsqueda y por la perseverancia con que asiste a estos espacios de atento silencio, espacios que aunque muchas personas tocan a su puerta y curiosean, pocas continúan y perseveran, algo paradójico porque en ese gimnasio de la atención es donde en realidad crecen los frutos del alma.

Pasadas dos semanas y a la hora acordada, abro la puerta y me encuentro con Adrián. Observo a un hombre con un rostro afable y ojos cansados, un ser humano que avanza vestido de forma impecable y con toques de evidente refinamiento. Su gesto sonriente y sus ademanes de cortesía expresan a una persona acostumbrada a gustar y convencer a quien tenga que tratar.
—¿Qué te pasa Adrián?

Pues te seré sincero, José Luis me ha dicho que puedo confiar plenamente en ti, por lo que te diré la verdad cruda. Me siento humillado, me muevo con una sonda aquí entre las piernas, me van a tener que operar dentro de un mes y medio de próstata, me siento abatido y triste, pero sobre todo me echo a llorar... snif... snif... perdona... no controlo... snif... lloro por cualquier cosa... es que no me contengo.

—Entiendo ... suéltate, llorar no es malo, ¿cómo es tu vida actual Adrián? Cuéntame.

—¿Mi vida? Mi vida ha sido el trabajo. Sin embargo desde hace tres meses es una pena. Mira, yo he abierto estudios fuera de España, me he venido entusiasmando con las obras que diseñamos, con la gente que formo y pongo en marcha, montaba a caballo casi todos los fines de semana, y puedo decirte que los que me conocen estaban admirados por mi naturaleza, me sentía imbatible, nunca tenía nada ni siquiera un dolor de cabeza. Mis propios hijos me decían que era inagotable y, honradamente, me he jactado muchas veces de lo joven que me sentía con la marcha siempre corriendo por mis venas.

—Te comprendo, ¿y ahora cómo está siendo?

—Pues ahora, me siento hundido, humillado, impotente, me siento viejo, cansado, abatido, no me dan ganas de levantarme por las mañanas e ir al despacho, si no fuera porque mi mujer me fuerza y no me permite quedarme, luego cuando ya he hecho el esfuerzo y llego al estudio no me arrepiento. Antes de que todo esto sucediera me quedaba a comer con políticos, presidentes, amigos y gente con la que resolvía temas de mucha envergadura, luego tomábamos unas copas, fumábamos buenos puros, jugábamos al mus y hacíamos sobremesas inolvidables, ahora por el contrario me cuesta mucho aceptar una comida, estoy deseando ir a casa con mi sonda humillante y con una horrible sensación de derrota.

—¿Qué tal duermes?

—Bueno por las noches me tomo un Orfidal, mi hija me ha llevado a un psiquiatra que me está dando pastillas, un antidepresivo y un ansiolítico me parece que tomo. Bueno no duermo mal, el Orfidal me ayuda a no pensar y preocuparme.

—¿Tienes buenos amigos con los que compartir lo que te pasa?

—No me gusta dar la lata a nadie, en realidad sólo hablo de verdad con mis hijos sobre todo con José Luis, hablamos un buen rato todos los días, y... snif... snif... ¿ves?, no me controlo... es humillante... pues así de lloroso me pongo con él cuando cruzamos dos palabras y le cuento lo que pasa. Después me reprocho que él se haya preocupado y me parapeto en el aislamiento intentando no hacerle pasar un mal rato. ¡Qué horror¡ si tan solo hace cuatro días montaba a caballo y viajaba en plena forma, adoraba la vida.

—Por lo que veo te has debido considerar un hombre con suerte en la vida ¿no es así?

—Por supuesto, daba las gracias todos los días a esa suerte que siempre me guió, esa estrella que ahora me abandona. Fíjate que empecé con lo puesto, cuando era muy joven tan sólo tenía ilusión por hacer las cosas bien, creía en lo que hacía y he transmitido siempre aquí y allá esa ilusión que ha sido el motor de mi vida y que me ha llevado a este éxito del que ahora mi gente disfruta. Y de pronto ¡Mírame! ¿no ves a un viejo

cansado y llorica que está echando tripa, y que se le caen los párpados? Lo jodido es que me doy cuenta, mi cabeza está bien, es mi ánimo el que está cayendo al pozo Si me hubieses conocido hace unos meses, me hacía Madrid Lisboa en unas horas. Mi hijo siempre me ha admirado y ahora se echa a llorar conmigo cuando hablamos por teléfono, ¡Es horrible Doria!

—Para el carro Adrián, tu eres un tipo excepcional, has vivido una vida excepcional y serás un anciano excepcional. La suerte no se va así como así, la suerte está en tu manera de encarar los acontecimientos, en la interpretación que tu mente hace de lo que le sucede, en la generosidad con los seres que te rodean. La suerte, tú sabes muy bien que no es producto de una extraña magia que viene y va como fluido espiritista, hace ya tiempo que has desarrollado una gran inteligencia y una gran capacidad de observación para indagar los entresijos de la vida y saber que eso que has llamado "estrella" ha sido fundamentalmente tu capacidad de trabajo, tu amor por la vida y la calidad con que has encarado las mil y una pérdidas que has vivido antes de esta última que no es más que una más de las gordas. O ¿me vas a decir que no has tenido pérdidas en la vida? Háblame de tus pérdidas Adrián

—Muy gordas, a lo largo de mi vida he enfrentado cosas muy duras, la muerte de mi padre, la gran grieta del Triunf State en Virginia, un edificio maravilloso que habíamos construido y que por una serie de malos entendidos se vino abajo, creí que me moría, la enfermedad de Inés, mi mujer, que estuvo dos años con una infección que nos trajo locos a todos... el accidente de mi hija Laura que por poco se queda ciega, la muerte de mi perra Kala que la cogió un coche y la pobre murió delante de mí sin dejar de mirarme. No sé tantas cosas que ahora no recuerdo y por las que me he sentido a morir.

—Y sin embargo has superado todas y has seguido adelante con ese talante del que no abandona el gran juego del vivir, con sus luces y sombras, adaptándose a cada momento a su cuerpo, a la mente y sus particulares circunstancias. Tu eres un ser que por lo que veo siempre has conseguido lo que te has propuesto Háblame de tus logros Adrián.

—Muchos también... en realidad tengo que reconocer que todo lo que me he propuesto lo he conseguido. Vengo de una familia modesta, mi padre era un empleado de la antigua Renfe que pagó mis estudios de arquitectura no sin esfuerzo y sacrificios. Ya desde pequeño me propuse superarme y elevar el nivel de la familia, en realidad he luchado mucho y lo he conseguido, hoy almuerzo a diario con personas a las que mi padre haría reverencias. No solo he hecho dinero que en realidad fue mi primer objetivo, sino que además tengo prestigio y poder, siento que influyo en la vida de muchas personas y mi obra ya me trasciende porque actualmente todos mis estudios por el mundo con casi 200 personas entre arquitectos y técnicos funcionan sin mi presencia. Si mi padre viviese estaría orgulloso de mí. Reconozco que tanto Inés como José Luis me han tenido una admiración que sinceramente ha compensado muchas pérdidas, sin embargo ahora me veo incapaz de tener una conversación que dure más de 10 minutos sin lloriquear, me siento humillado, humillado y degradado sin remedio... yendo por ahí meando con esta incómoda sonda. Y todo tan de repente, sin avisar; de la mañana a la noche he pasado de ser un héroe a ser una mierda que ya ni se le levanta.

—Bueno, bueno, no aceptes el victimismo, uno no deja de ser excepcional porque le falle el vehículo corporal que le lleva por la vida. La misma fuerza que has expresado a lo largo de los paisajes que el tren de tu vida ha ido recorriendo, va ahora a manifestarse

en cuanto ACEPTES, y te digo ACEPTES con mayúsculas porque estás viviendo un duelo por la pérdida que enfrentas, ya sé que lo que te pasa es fuerte, muy fuerte, pero no más fuerte que otras cosas que has aceptado y superado. Tu paisaje actual por frío y seco que parezca es uno más entre los muchos que te quedan por vivir y recorrer. Somos además de actores, espectadores Adrián, espectadores de lo que sucede. Ahora eres espectador de tu caída, de tu melancolía, de tu rabia, de tu humillación, de tu deseo de salir corriendo y no torear este toro que la vida te pone delante para que hagas la faena que sabes hacer, la que has hecho incluso con toros peores aunque ahora no lo parezca.

—¿No tendré una depresión?

—¿Qué quieres que te diga? ¿qué sí? ¿qué puedes lloriquear? ¿qué puedes quedarte en la cama? ¿que estás muy enfermo? ¿que cuánta pena nos das con la pérdida de tanto privilegio físico y mental? ¿qué lo tuyo son pastillas y más pastillas porque ya no puedes asumir y encarar? ¿quieres descansar en el infierno de tu rabieta plenamente justificado porque los profesionales te diagnosticamos la enfermedad de última moda? ¿no quieres que te hable claro Adrián? ¿no quieres oír que debes enfrentar con la misma inteligencia y creatividad que siempre has vivido lo que ahora te pasa? ¿quieres evitar que te diga que lo que te ocurre es tan sólo otra experiencia? Y que tú y solamente tú tienes las riendas de tu talante no sólo ahora sino hasta que te mueras? ¿te gustaría morirte y escapar de lo que tanto te va a hacer crecer y aprender?

—Aceptar, ¿aceptar? Creo que hacemos diana. Tal vez tengas razón, en el fondo me resisto. Si aceptase las cosas darían la vuelta. ¿Háblame de la aceptación Doria?

—Aceptación es la palabra mágica Adrián. Aceptar es la palabra que abre las puertas de otro tipo de tesoro que tal vez te espera. Siéntela, deja que impregne tu alma.

—Sí. ... sé lo que significa, no es la primera vez.

—Adrián, la vida es una carrera de pérdidas, y a tus 63 años eres un experto en el vivir, sin duda algo que todos han admirado en tu persona. Tu bien sabes que a lo largo del camino perdemos personas queridas, perdemos la salud en cada enfermedad, perdemos dinero, perdemos prestigio, a veces sufrimos abandonos, pérdidas de influencia y poder, perdemos amigos, a menudo nos descubrimos estúpidos y violentos, otras nos sentimos culpables por haber entrado al trapo, perdemos lealtades, olvidamos valores y principios que nos han referenciado, perdemos capacidades y cuando caemos por el influjo de nuestra sombras sentimos que nos abandona la verdad y la belleza, perdemos juventud, perdemos y perdemos...

—Es cierto, y aún así hemos seguido adelante tratando de sentirnos como si nada.

—Hemos salido adelante porque hemos aceptado y al aceptar hemos aprendido y crecido como personas humanas. Todas las pérdidas conllevan un duelo, un dolor que dura lo que dura, se trata de un proceso de íntima y total aceptación de la situación que nos machaca, aceptación de lo que hay, sin más. Ahora es tiempo de aceptar “lo que hay” y aprovechar lo que estás viviendo para seguir evolucionando y aprendiendo. La vida es un curso acelerado de aprendizaje, no hay casualidades en este universo de billones de galaxias cuyos movimientos son predecibles con segundos y décimas. La

vida tiene sentido y ahora enfrentas otro reto. Tu eres un ser humano valioso que siempre aceptó los retos que la vida te ha brindado ¿vas a rechazar este nuevo reto”

—Tocas un tema clave, precisamente tengo dicho repetidamente a mi gente que debemos aceptar los retos, siempre hemos salido más fuertes y plenos.

—Puedes seguir el camino correcto o el fácil. Has sabido convertir el inconveniente en ventaja, no es casual que hayas llegado al éxito, en realidad una persona que ha sabido hacer lo que tu has hecho es una persona que dispone de recursos para todo problema, y ahora, en este momento, el recurso que la vida tal vez te pide es que cultives tu mundo interior y conviertas este reto en otro triunfo, un triunfo que no se basa sólo en tener o no tener una sonda sino en qué hacer y cómo vivir con ella puesta.

—Pero ¿cómo?

—Has estado muy ocupado con los juguetes del exterior Adrián y, en nuestro cerebro tan sólo hay cien billones de neuronas dedicadas a registrar lo proveniente de nuestros sentidos externos, mientras que existen cien mil millones para procesar los niveles internos. Saliste de un mundo familiar de escasez e ignorancia y has llegado a otro tal y como te lo propusiste, pero ¿tu crees que es todo? ¿acaso la misma sabiduría que te ha dado las oportunidades de realizarte como profesional, de lograr tus objetivos materiales, de crear empresas y engordar tu cuenta bancaria no va ahora a ofrecerte otros horizontes en donde también comprender y realizar cosas bien sabias?

—¿Qué horizontes puede haber ya para mí?

—Pues a este respecto te diré algo interesante; se trata de un reciente descubrimiento que ha realizado la moderna ciencia de la neurofisiología cerebral. Como posiblemente sabes, hasta ahora se venía postulando que una persona a partir de los 40 años más o menos, comenzaba a perder neuronas y en consecuencia entrar en un declive cerebral que de alguna forma condenaba su existencia al estancamiento y a la pérdida sostenida de facultades mentales. Sin embargo, se ha demostrado que el cerebro no es un órgano cerrado y acabado sino un proceso vivo que se muestra sensible a las experiencias y a toda nueva información que registre, es decir un órganos en el que pueden aparecer nuevas células nerviosas y sus consiguientes redes neuronales y cuyo postulado ha sido bautizado por la Comunidad Científica con el nombre de “neuroplasticidad cerebral”. Quiere esto decir querido amigo que hasta el mismísimo día de nuestra muerte somos un proceso abierto y susceptible de transformación y crecimiento.

—Fantástico, en realidad así me he venido sintiendo yo en los últimos años. Sigue, sigue contándome.

—Pues nada más y nada menos. La neuroplasticidad cerebral nos viene a decir que el crecimiento personal no tiene fin, y que de alguna forma una vez alcanzada la llamada tercera edad podemos optar en matricularnos en un nuevo Máster de la vida, el Máster de la sabiduría. Un tipo de aprendizaje que no sólo contribuye a nuestra felicidad sino que además la esparce y la procura gozosa alrededor. El verdadero envejecimiento comienza cuando renunciamos a descubrir, cuando nos negamos a seguir aprendiendo, a seguir experimentando y a seguir expandiendo nuestra consciencia.

—Interesantes horizontes se están ahora abriendo.

—Tu bien sabes que la vida nos da la oportunidad de aprender a leer entre líneas e intuir las grandes respuestas de la existencia. Como decía Albert Einstein en su avanzada madurez, “ahora tan sólo me toca dedicarme a captar los pensamientos de Dios”. Sin duda son palabras del que está aprendiendo a gozar del silencio, de un silencio pleno de atención y presencia en el que se gesta la comprensión de la vida, en el que todos nuestros actos son conscientes y poseen la calidad del que no está tan ocupado en sus pasiones ni en la satisfacción de sus deseos. Adrián, ahora se trata de conquistar el yo profundo y de abrirte a una identidad más amplia. Otra forma de ser útil, otra carrera no menos fascinante por su serenidad y templanza. Has vivido plenamente la vida que has querido, ahora toca graduarse en la arquitectura del alma humana, estás matriculado en un curso más adelantado, un curso en donde encontramos ese amor que nada ni nadie nos puede dar ni quitar, algunos lo llaman paz profunda.

—Pero mi mente es muy activa y no sé si estoy para eso.

—No te hablo de pasividad porque la capacidad de acción es uno de los dones más grandes de nuestra vida, te hablo de una acción más profunda, una acción que incluso puede traducirse en poner orden a tu extraordinaria vida mientras escribes, capitulas y captas el Misterio, y así como has dejado un legado físico en tus empresas y en tu patrimonio, ¿por qué no seguir construyendo esa admirable lucidez que lleva al triunfo de aceptar y aprender a vivir lo que venga? Busca, encuentra y crea.

—Hummm algo se mueve dentro de mí, todo esto lo he pensado muchas veces, pero siempre lo aplacé, no tenía nunca tiempo, hace ya mucho que he deseado ordenar mis pensamientos, he tenido tantas ganas de contar y transmitir cosas más íntimas, en realidad lo que no damos lo perdemos, es cierto... tengo que aprovechar el momento.

—Es el momento de dar lo mejor de tu vida, de ofrecer tus reflexiones más lúcidas, las claves más profundas de tus logros, tus experiencias y anécdotas convertidas ya en leyes de éxito, y tu bien sabes que no sólo me refiero al éxito superficial que se airea en las fotos de los famosos, sino al éxito como persona integral, como ser humano en el camino de la vida, ¿qué mejor legado vas a dejar a tus nietos que tu paz interior? Por lo que me dices no has hecho más que trabajar, ¿te preguntaste por el sentido de tu vida?

—He estado tan ocupado en mi propio juego que ahora que lo dices tengo la sensación de salir de un sueño. En realidad no me he permitido parar, no me he detenido para asimilar la lección de la vida ¿sabes en quién pienso hablando de esto? Me viene a la cabeza mi padre, ése sí que era un hombre excepcional. Recuerdo que siempre nos decía a mi hermano y a mí que no nos dejáramos llevar por la locura que se estaba avecinando a nuestra vida social, parecía querer decirnos que dedicásemos algún tiempo a pasear y estar con nosotros mismos.

—Te sigo.

—Mi paz ha sido muy relativa, cada reto era una manera de salir de la angustia anterior, una angustia que sobrevenía tras el sabor placentero del éxito. Algo así como la depresión post parto; en realidad algo en mí se deprimía intuyendo que detrás de cada zanahoria se escondían tesoros mayores que intuía y aplazaba.

—¿Conoces la práctica de la meditación?

—Bueno, tengo varios colaboradores que la practican, siempre me ha intrigado, aunque reconozco que lo relaciono con cierta pasividad.

—La meditación es una práctica sumamente beneficiosa para la mente y para el cuerpo y cuyos efectos han sido ya sobradamente comprobados por las neurociencias más avanzadas. La comunidad científica ha abordado el tema suficientemente constatando que su práctica, entre otras muchas cosas, activa el lóbulo prefontal que es precisamente el encargado de las emociones positivas, algo así como del "buen rollo" que podemos tener en la vida. En este sentido puedo decirte que lo espiritual ya no tiene nada que ver con las religiones y que por desarrollo espiritual podemos entender el acceso progresivo a una identidad más amplia, una visión desde la cual la vida tiene sentido y contiene un orden no casual en lo que pasa. Tengamos en cuenta que la lucidez y la paz interior no es un asunto baladí que tan sólo corresponda a filósofos especializados. Adrián, ahora tal vez enfrentas otra fase de la vida desde la que ejercer desde otra calidad interior y desde una serenidad que ahora tienes el reto de cultivar y cosechar.

—En alguna ocasión me he dicho estas palabras que hablas pero las he apartado por increíbles o por miedo a expectativas irreales o falsas. No es la primera vez que la vida me empuja, en realidad me está empujando desde hace muchos más años. Reconozco que me he sentido repetidamente avisado de que tenía que reorientar muchos enfoques y si te digo la verdad, la inercia me ha pillado. No tengo más remedio que abrir lo ojos.

—Todo es posible. Tal vez el Misterio te está buscando Adrián. La vida no es tan sólo lógica, tal vez un destino mayor ahora te llama para abrir tu corazón y gozar de una plenitud que no está precisamente en las cuentas bancarias. Ahora puedes mirar algo más vacío de intenciones y permitir que brote la inocencia que perdemos en los primeros tiempos de contienda mundana.

—He tenido algunas llamadas de eso que tu hablas.

—Ahora estás ante una nueva puerta, así son las cosas. El mismo entusiasmo que has mostrado en tu labor profesional, tal vez sea encontrado en los registro de tu conciencia. Asiéntate en lo profundo de ti mismo y desde ahí experimentarás una sabiduría que no se compra. Un amor que no se improvisa y que no nace como consecuencia de la necesidad o del miedo, sino desde la comprensión expansiva de realidades mayores que ahora puedes vislumbrar si de verdad te asomas a lo más íntimo de tu ventana.

—Me gustaría hablar más a menudo contigo, quiero compartir eso de lo que hablas y que aunque tantas veces he sentido, siempre lo he tapado por cuestiones mundanas. Quiero aprender a meditar y tal vez hacer algo más por los que hoy no saben o no llegan. Dame pistas de cómo se hace porque al venir a verte he venido a recordar lo que ya sabía y sin embargo una y otra vez olvidaba.

—Mira Adrián desde que te he visto detrás de tu disfraz de triunfador, he percibido a un ser humano entrañable cuyo íntimo deseo de florecer me inspira un profundo respeto.

—Gracias Doria, miraremos más dentro, y aprenderemos a vivir el ahora.

Doctor, soy psíquico y erótico.

Acabo de despedir a Alex, se trata de un hombre de 35 años, cuya profesión como músico compositor y monitor de yoga le permite instalarse en un yo muy sensible y creativo. Su visita ha sido singular, en realidad ha venido a contarme una experiencia que ha tenido en un bar al lado de su casa. Según afirma, siente a menudo dudas de lo que percibe cuando experimenta el primer destello de lo que luego se convertirá en letras para sus temas.

—Cuéntame Alex. ¿Qué ha sucedido?

—De verdad Doria, no sé qué decir de mi sensibilidad respecto de otras personas, pero he decidido consultarte no sé si para evaluar lo que me sucede o en realidad por compartir sentimientos de videncia y creatividad.

—Adelante Alex, te escucho.

—Desde que me recuerdo en los años de infancia, he sentido que podía percibir el adentro de las personas. Algo que siempre me pareció normal, sin embargo ya en la adolescencia, tuve que empezar a disimular tal percepción por los mosqueos que ello causaba. Posteriormente me enteré de que esta facultad era nombrada por algunos como "videncia", mientras que otros, simplemente pensaban que se trataba de sensibilidad o que se poseía una imaginación calenturienta.

En mi caso, ignoro los detalles de mi particular lectura en el alma ajena, pero lo que sí "siento" de manera, cada vez más consciente y directa son las emociones de los seres que me rodean. Algo que, desde pequeño, me posibilitaba aliviar su dolor o en su caso apartarme cuando llegaban sus mareas negras. Actualmente me valgo de esa percepción para captar lo que mis clientes precisan y poner música a lo que realmente les pasa. Pero, reconozco que lo que me hace disfrutar de esta apertura de canales es realizar insospechados viajes a las almas escondidas en sus propias caretas.

Un tren, un bar, un parque, una terraza... son lugares de "enfoque" y, al mismo tiempo, lectura de todo un catálogo de relaciones, sentimientos y vivencias insólitas. Hace tiempo que voy a lugares públicos con el único fin de adentrarme en las íntimas moradas de las personas. A veces, es tan fuerte y detallado lo que percibo que siento el rubor de la indiscreción y casi la insolencia, sin embargo, observo que al final, prácticamente nadie se entera y además, a nadie le importan mis entradas anónimas. Por otra parte ¿quién puede asegurar que leo el interior de los de afuera? ¿no será también que proyecto mis registros y propias experiencias? Sé que siempre tendré esa duda,

como muchas otras que tan sólo son propias del reino de la cabeza. Sin embargo, en el corazón, uno sabe y tiene certezas que mejor calla.

Hace un rato he bajado al bar de enfrente. He pedido una ensalada. El bar es pequeño, las mesas estaban muy cerca unas de otras. Junto a la mía, había una pareja. Él tendría no más de 40, era moreno, viril, y sus ojos algo saltones expresaban sentimientos de gran calidez humana. Ella unos treinta. ¡Cuánta feminidad afloraba esta noche en su cara! Tras su cálida mirada, se percibe un chica lista y bien formada, parece una mujer entrenada para la guerrilla urbana de la empresa.

Como quiera que la captación se ha producido con inusitada limpieza de interferencias, no he querido despistarme y dejar de enfocarla.

En realidad, esta tarde en el bar, mi mesa disfruta de una posición de privilegio y desde donde yo estoy, la pareja que enfoco no siente invasión por parte de nadie que pone en ellos la mirada. Debo tener cuidado, quiero que mi energía consciencia se haga más invisible, o mejor dicho que se cuele sin molestar la privacidad de las personas. No es la primera vez que mi enfoque, aunque sea disimulado, produce mosqueo en los sótanos mentales de las personas. De verdad, no es cotilleo, en realidad es presencia, apertura y turismo de corazonadas. Con el tiempo he aprendido a entrar de puntillas en el alma ajena con la impersonalidad del iniciado, como si mi presencia psíquica tan sólo fuese como un florero de la entrada.

Observo más a la mujer de abundante y rubia melena. Boca suficiente pero delgada. Ojos y cejas inteligentes, directos al grano, atentos al logro, siento a la superviviente de una imagen parapetada. Su intensa mirada a los ojos saltones y francos de su pareja parece decir sin hablar **“**te amo porque me quieres, pero sobre todo tu persona encaja en los planes de mi cabeza**”**. Las mujeres tan mentales dan pasos en sus almas tan sólo cuando conviene, tan sólo cuando sienten las futuras cartas bien controladas.

Un beso, otro beso, un abrazo, una sonrisa, un susurro, otro beso. Miradas.

Los observo tratando de no moverme un pelo. En realidad, estamos muy cerca. Miro sigiloso, casi juego a explorador emocional que no quiere interrumpir lo que allí pasa. Mi posición para escanear simplemente es perfecta. Ahora veo como él la acaricia en la mejilla, los ojos semiabiertos, ojos que tan sólo se cierran para besar con entrega plena. ¡Lo veo todo desde tan dentro! ¡Cuánta desnudez! ¡Cuánta ternura y belleza!

Ella se ha levantado al cuarto de baño. Prieta de carnes, pecho cálido de femenina estampa, es decir justo de tamaño en su base, trasero suficiente y con la tripa bien plana,. Lo demás no se ve, vive tapado por las ropas.

Mujer luchadora en su andar, de paso firme, tacón corto, lo justo. Me digo que trabajan en el campo de la empresa. ¿cómo se han conocido? ¿hace poco? ¿en un simposio de la marca?

En su andar hacia los servicios observo que a sus treinta años de edad tiene la cintura estrecha. Desnuda será una mujer que atrae porque su cuerpo es todo un reflejo fiel de su propietaria. En realidad, si este cuerpo silencioso se exhibiese en una tienda, tal vez no vendería, y sin embargo, sus amigas saben que cuando su boca se abre y comunica

es capaz de llevarse al huerto al hombre que le dé la gana. Sin embargo, ella ha esperado años, sin rollos ni amores de media tinta. Rechazando aquí y evadiendo allá, sobreviviendo sin concederse tentempiés, vivía empeñada en la llegada de aquél que por fin ahora encuentra. No sabe del todo como será el kit del que ahora abraza pero está decidida. En realidad, siente que todas las señales que de él recibe aprueban los viejos exámenes y movilizan sus íntimas moradas.

Observo que ella ha sacado algo de su padre en ese masculino que le pone la pila del mundo y la hace profesional en plaza. De su abuela también tiene rasgos, sobre todo cuando la ternura llama a su puerta.

Otro beso, y otro. Ya empieza a ser tarde y mañana no es precisamente día de fiesta. Sienten al unísono que ya es hora de continuar en la cama. Se levantan de la mesa. Él se dispone a pagar, mientras ella a su vez saca una cartera organizada y prieta. Su cartera con poco aspecto femenino tiene cierto poder, se ven muchas tarjetas; sin embargo tanto crédito no pega con el abrigo marrón que hoy lleva.

A pesar de que se acercan ya a la puerta, mi mente quiere seguir enchufado a ella. Para conseguirlo procedo a elevar mi propia frecuencia hasta un nivel más alto en el que conecto con ella. Pido permiso para instalarme en sus ojos y seguir la noche a través de su mirada. Al instante siguiente, no tarda en recibirse respuesta ya que sus ojos físicos comienzan a recorrer el bar, sé que me buscan, observo que una vez se cruzan con los míos que ahora si la miro de manera directa, aprueba con una sonrisa semiconsciente como dando vía libre a mi demanda.

Ya puedo ver a través de sus ojos, ya puedo sentir lo que sucede en la calle mientras se alejan... mi presencia agudiza y sigue el rastro de la energía que llevan... tienen que llegar hasta el aparcamiento, aguantar semáforos mientras se cogen de la mano, se acarician los muslos pero mantienen despierta la cabeza. No quieren enfriarse, saben que hace unos minutos la conversación en el bar era caliente y sus mejillas estaban muy próximas. Sienten la noche abierta llena de posibilidades y sorpresas. Saben que tendrán que subir en un ascensor que se les hará eterno, saben que al entrar ella conectará la música, que se darán un abrazo como llave de paso y llegarán hasta la cama. Un rápido vistazo a la habitación sagrada. Todo preparado. Hoy ya se intuía lo que pasaría desde primera hora de la mañana. En realidad, se tuvo más cuidado que otras veces, no sólo al retirar un par de medias tiradas, sino al elegir la ropa interior y estirar bien la cama.

Ella enciende ahora una vela. Se sientan en la cama, llegan más besos, saben que ya es hora. Ha sido un día largo. ¡Cuantas ganas de llegar a este punto más allá del tiempo y de las palabras! Se conocieron hace dos semanas. Nunca era el momento para esto que ahora pasa, sin embargo hoy es la noche en la que sellan una etapa. Ahora él levanta el jersey marrón de ella y mete suavemente la mano por la espalda. Poco a coco llega a su pecho, es la primera vez que tiene ese contacto y siente la temperatura de su alma. ¡Cuánta calidez! Ternura infinita en el suave punto que rápidamente crece y ensancha.

Tiene ganas de seguir soltando ropa, pero se dice a sí mismo, “vayamos despacio, hasta que ella lo pida y lo sienta”. Pocos segundos pasan, hasta que ella comienza a demandar un poco más de marcha. Ahora es ella la que lleva el ritmo, la que se siente segura en el inicio de cada etapa. Su fina mano le suelta la camisa y le chupa suavemente el pecho a

la derecha, él se deja, aguanta un rato recibiendo el detalle y la ternura de unos labios y una lengua que fabrica estrellas. Ella ahora sube por el cuello a la cara, sus ojos dicen, "vuelvo a mirar tu rostro, he lamido tu pecho sabiendo que eres tú porque mis memorias de otros hombres y otros pechos se disuelven en tu presencia". Ella se quita el jersey, y después el sujetador algo movido por la mano grande que la recién explora y aprieta. Una mano que ahora trabaja con el primer botón del pantalón, también marrón que ella lleva. Ya está suelto. La mano grande resbala por la piel del vientre hacia sus piernas. ¡Hay tanto respeto en esa avanzadilla acariciadora! Él encuentra lo que buscaba, parece no tener prisa de controlar la humedad de la zona.

Vuelven a enfocarse en el beso, en el cálido beso que los hace retornar a la identidad de sus mutuas almas. Ahora hay más lengua, la respiración es algo más jadeante, el cuello recibe suaves mordiscos que no dejan huella. La mano sigue su trabajo, cada vez las piernas están más abiertas. Ella le suelta la correa, y antes de explorar, baja la cremallera. Todo con una mano, no disimula que sabe hacerlo, es eficiente y no falla. Él es el corazón y ambos saben que puede titubear y equivocarse, pero ella es la cabeza.

Fuera pantalones de los dos, algo que cada uno hace ocupándose de sus propias piernas. Los muslos de ella, antes ocultos, son fuertes y, a la vez suaves, son blandos y tersos, son de una persona que avanza y progresa. La mano grande explora el trasero, formas duras y a la vez blandas. ¡Queda tanto que vivir todavía! Se dice él para sí mismo ¿sentiré lo mismo cuando pasen años y todo esto sea territorio sin sorpresas? Ella le palpa por delante, suave, sin prisas, mientras su cuerpo se calienta con el olor a testosterona. Él baja la lengua a sus pezones, primero uno, luego otro, luego al primero, luego al segundo. "¡Qué amoroso!" Piensa ella, "este hombre se enrolla". Devuelve este gesto bajando suavemente por el ombligo de él con la lengua húmeda y generosa. Está todo cantado aunque hay sorpresas, todo es amor y deseo de unión directa. Ella confía en el proyecto de pareja, es algo que intuye tras toda su oferta de complacencias. Ahora él toca su punto y, justo encuentra lo que buscaba entre sus piernas. Ella se abre un poco más mientras se recrea gozosa en su propia llama. Ahora la convoca al fuego mientras íntimos ríos disuelven su alma. Pasan diferentes paisajes mientras el viaje avanza. Se oye el silbido lejano de un orgasmo que no puede acontecer si ella no se suelta, todavía hay restos de control en su cabeza. Él lo intuye, quiere ayudarla y le susurra, "vamos cielo, suéltate hermosa, siente mi caricia y su calor que sube a tu pecho y te abrasa".

"Lo dicho, tan natural y sentido", piensa ella, "no parece decírselo a todas".

¡Atención! Un silbido afilado de repente la calla, ¡La luz llama! Ella acepta tirándose de cabeza. Todo estalla, azul suave. Plenitud que ensancha, llamaradas en el pecho y en la espalda. Oleadas de calor y frío en corrientes eléctricas que suben y bajan. Lo Real se despliega y se ofrece a su mirada, todo es más allá del tiempo, plenitud en una paz sin causa. Tanta gratitud y lucidez es más de lo que una espera. Le siguen oleadas serenas de caricias iluminadas. Ha sido el primer estallido, piensan ambos, queda la noche entera. Ella se vuelve a él y mientras lo abraza suave, expresa su deseo de compartir besos pretendiendo que él también vivencie esa realidad iluminada. Le susurra que no se quede fuera, que su corazón la abrasa. Las piernas se abren como nunca atrás se habían abierto para recibir a la vida entera. Mientras tanto, el pecho arde y se nublan las miradas. Las lenguas ahora ígneas de nuevo se encuentran. Las caderas activan la gran hoguera. El fuego vuelve a llamar a los amantes, sin embargo, ellos saben del poder del

aplazamiento y de la espera. Ahora se detienen, se miran en silencio, se besan, se quieren y se aprietan desde la consciencia. Saben que pueden parar y activar, que pueden levantar el vuelo, que pueden salir hacia arriba y bajar a activar hogueras cuando les plazca. Son los nuevos Señores del Fuego, los que cabalgan el dragón y despiertan la consciencia.

El Gran Juego no ha hecho más que empezar, ambos intuyen que un nuevo ciclo hoy comienza. Esta vez no ha sido igual que otras, ahora es más verdad, en realidad, han encontrado lo que a cada uno hacía falta. Bendito Universo que conspira proveyendo de la persona que realmente importa. Gracias por vivir la aventura de la conciencia. Todo llevará al conocimiento y la experiencia. Se sabe que las vivencias futuras que en esta noche comienzan abrirán el pecho y expandirán consciencia. El gran paso está dado, ahora solo es cuestión de fluir alertas.

Afuera en la noche, más allá de los cristales de sus ventanas, los dos saben que hay un bar, el bar en el que desde hace días se encuentran, el bar en el que esta pasada noche estaban las mesas prietas. De pronto, dice ella con la mirada muy lejos y serena: “Había un señor vestido de negro junto a nuestra mesa”, ¿”Recuerdas”? “Sí”, dice él “más o menos, creo que nos miraba... sentí que sabía y que casi leía en los cuerpos y en lo profundo de las miradas ... Sí” ... contesta ella, entre dos silenciosas pausas, “lo he permitido...”, dice en voz baja. “En realidad, cuando salíamos a la calle sentí su voz grave y cálida pidiendo permiso ... decía que tan sólo contemplaría nuestra belleza, escucharía el canto de la vida y los anhelos de su propia alma”.

“Tal vez no lo volvamos a ver, tal vez haya vuelto de regreso a su planeta”.

Alex se ha ido sonriente, en realidad, tras su relato le he invitado a respirar, relajarse y sentir las corrientes de vida que movilizan sus ideas.¡Qué vivo está este tío! me pienso, qué gran terapia se hace a sí mismo con su sensibilidad creadora. Su relato me produce un gran respeto, el respeto que nace al contemplar su propia necesidad de amor convertida en ígnea belleza. Dicen que el cerebro no distingue entre lo que se vive realmente y lo que uno imagina y sueña, en realidad ambos supuestos sirven al mismo propósito de generar emociones sanadoras.

Sin embargo... *nada ocurre sin ser antes un sueño.*

¿Ocurrirá algún día lo que ahora su mente tan vívidamente ensueña?

No hemos acordado otra cita, tan sólo hemos dejado abiertas las puertas.

Entro en el silencio, y siento que todo lo que llamamos realidad, no es más un juego virtual de sombras proyectadas.

¿Hay otra salida que no sea el despertar de la conciencia?

La oración científica

—¿Qué tomas Miguel?

—“Un café por favor”, dice mirando a la camarera con esa suavidad que pretende evitar cualquier rastro de exigencia.

—¿Y qué tal va la vida Miguel?

—Pues verás: El jueves cuando te llamé, había recién salido de mi visita al hospital, dice Miguel mirándome de forma natural, y... me han dicho que tengo metástasis de aquel cáncer de próstata que enfrenté con la radioterapia y creí haber ya resuelto...

—Hummm... Ya ... Entiendo Miguel... ¿y cómo te sientes?

—Todavía no salgo de la conmoción inicial, sé que en los próximos días o semanas voy a cambiar muchas cosas de mi propia vida, pero de momento estoy digiriendo. Digamos que ahora ya no me escapo de mirar a fondo mi propia intimidad, y a partir de ahí aplicar la coherencia máxima, aunque haya costes personales.

Miguel es uno de los psiquiatras más reconocidos del ambiente profesional, pero lo que realmente más nos llega de su persona a todos los que lo conocemos es la extraordinaria calidad humana que emana toda su personalidad. Su cuerpo alto y delgado tiende a moverse con lentitud, y su mirada a veces perdida y tierna late tras unas gafas de varios aumentos. En realidad conozco a Miguel desde hace nueve años, momento en el que ambos acudíamos a una tertulia en la que los allí presentes discutíamos acaloradamente nuestros puntos de vista. La risa y la ironía de nuestros mutuos comentarios nos fueron uniendo hasta que comenzamos a vernos de forma particular. Fue entonces cuando poco a poco fui conociendo a un ser que estimo y admiro, un ser que sabe combinar el *prozac* de sus recetas con la meditación y la práctica espiritual de niveles más allá del reducido cognitivismo tan protagonista en la actual clase médica. En realidad, eso es lo que nos unió, el goce de poder compartir una visión transpersonal del mundo y del ser humano.

Recuerdo también que hace tan sólo seis meses, pedí a Miguel que impartiese determinados temas terapéuticos que él domina en la Escuela de Terapia Transpersonal que recientemente hemos puesto en marcha, y sucedió que el grupo de futuros terapeutas que en su mayoría son personas de estudios y profesión ajenos a la Psicología, escucharon una contundente frase con la que este peculiar profesor finalizó la primera de sus lecciones: “Tras más de treinta mil entrevistas particulares que como

sabéis llevo realizadas en mi trayectoria profesional, he llegado a la conclusión que lo que realmente cura a lo que llamamos un enfermo es el Amor".

Aquello que oímos nos gustó a todos, tal vez porque un terapeuta transpersonal sabe del poder de la consciencia e intuye las leyes que operan en la energía del amor, un Amor que no tiene precisamente que ver con esa vivencia que sentimos hacia las personas que nos importan, es decir hacia esos paquetes de conducta que tanto nos satisfacen, conductas de amplia gama que a menudo manipulamos y por las que llegamos a decir: "te quiero mucho amor mío". En realidad todos entendimos que el Amor del que hablaba Miguel es el amor *no condicionado* que brota de la pura consciencia de ser, algo así como un amor-identidad que va de la mano de la lucidez que "somos" aunque rara vez nos percatemos y lo sintamos.

Conforme mi mente rastrea aquellos recuerdos durante los segundos que mantenemos en silencio, revivo su actuar con aquel grupo de alumnos terapeutas, y revivo también que poco a poco, la gran humanidad de este lúcido amigo se fue derramando en aquel grupo con pequeños comentarios, aquí y allá, llenos de calidad y gracia. Se trata éste de un grupo que durante un fin de semana participa en clases de terapia, en prácticas de meditación, en sesiones de debate, y en una intensa relación interpersonal que cada mes mantenemos en un monasterio de Toledo.

Volví al presente inmediato, café en mano junto a Miguel y conforme me fui haciendo idea de lo poco o mucho que podía ofrecer a mi amigo, le dije tras un sorbo: "Miguel, no sé si te conté que durante el pasado encuentro que no pudiste asistir en el monasterio de Toledo, un alumno del grupo de terapeutas fue de repente avisado de que su padre había fallecido, como te podrás imaginar aquello nos movió sentimientos de solidaridad muy intensos ya que además acabábamos de desarrollar la terapia relacionada con el duelo y las pérdidas, ya sabes, noticias a las que nos vemos sometidos a lo largo de la vida y el cómo elaborarlo para lograr finalmente aceptar".

—Sí, es un gran tema que los psicoterapeutas manejamos con gran frecuencia.

—Pues verás, en ese contexto de dolor dio la "casualidad" que varios días atrás me había dedicado a localizar toda la información que pude conseguir sobre el poder de la oración. Como podrás imaginar no me refiero al tipo de oración por el que se "maneja" la energía de la mente al estilo "mentalismo parapsicológico", quiero decir que no la entiendo como "el envío" de energía a alguien, sino más bien la expresión del cuidado, del amor y del deseo de bien.

—Si porque esto de los grupos de "sanación" es delicado, ¿cómo lo ves?

—Los que conozco y por los ecos que me llegan, están en la frontera que se mueve entre los antiguos flecos religiosos y las creencias mentalistas de la nueva era. Y aunque reconozco que he superando la ilusión de separatividad que padecemos, sabemos que todo lo que sucede influye a su vez en todo, sin embargo no me gusta llamar "sanación" a una actividad que realizo motivada por mi deseo de bien hacia alguien, porque de alguna forma estoy arrogándome un poder de manipular "a distancia" que me resulta sospechoso.

—Sí, en eso estoy totalmente de acuerdo contigo. Por otra parte, pienso que la oración es un asunto del corazón y del espíritu, algo que no es ya propiedad de las religiones.

—Así es, sin embargo, sucede que si aceptamos la influencia de la energía positiva "a distancia", también deberíamos aceptar la existencia de la negativa, y en ese campo nos metemos en un mundo mágico de luces y sombras, que me parece afortunadamente enterrado con la conquista de la ciencia y de la razón.

—De acuerdo José María, el hecho de retornar a ese paradigma pseudomágico de psíquicos y energías negativas o positivas, me parece una total regresión. Sin embargo ¿cómo integramos la indudable influencia y poder del amor en nuestros ambientes y en las personas que nos rodean?

—Mira Miguel, en este importante punto siento la diferencia de practicar la llamada oración o bien enfocada desde la mente o bien enfocada desde la conciencia, ya que mientras que la mente se mueve en el ámbito del tiempo y por consiguiente en la "distancia" entre las cosas, la otra actúa desde el corazón en total simultaneidad y por simple PRESENCIA.

—Ése es el punto clave José María. Pienso que mientras que la oración del ego actúa desde "la influencia" de una mente a otra mente, la conciencia y sus derivados de Bondad, Amor y Belleza "son" en el presente infinito y las cosas ya no están concebidas desde la intencionalidad de este pequeño ego, sino que simplemente ocurren..

—Conviene que extendamos el concepto de oración, no como un mero "hablar" con un Poder Superior, o bien "pedir" a un Dios con mayúsculas o minúsculas, sino con una actitud del corazón. Algo así como afirmar que la oración es una forma de ser, una conexión con El Profundo, con el Ser Interno, con Lo Absoluto. Y con esto no quiero decir que las formas orales o incluso los rituales completos de verbalización no funcionen, es más, me producen un profundo respeto, lo que sucede es que para superar el tema "mágico", y sintonizar con lo sobrenatural pongo el énfasis en otro matiz más sutil del alma humana.

—Sí, algo que se base no tanto en el hacer y en el actuar como en el ser.

—Supongo que hablamos así a causa de la eterna dualidad que crea nuestra mente discursiva. Recuerdo que incluso en el Evangelio hay dos figuras simbólicas que son Marta y María que de alguna forma señalan los dos estilos de manifestación. María expresa su oración contemplando de forma íntima y silenciosa digamos que aparentemente pasiva, mientras que Marta es más activa y pública, recita, y practica ejercicios verbales.

—En realidad José María, ambas tipologías y creo que no es deformación profesional, se ajustan a la clasificación de introversión y extroversión que señala el psicólogo suizo del siglo XX Carl Jung. En este caso, María tiene un carácter introvertido, y por el contrario Marta extrovertido. Ya sabes el camino, para llegar a integrar parece que tenemos antes que diferenciar, masculino femenino, activo pasivo, racional intuitivo...

—Integrar, has mencionado la palabra clave para este tiempo terrestre. Pienso que en el desarrollo de nuestra cultura actual, si queremos seguir adelante tenemos que pasar por

integrar las dualidades antes excluyentes entre sí, ya sabes lo agrio o lo dulce se torna "agridulce". Integrar en todos los campos y concretamente en el que ahora estamos comentando. En este caso se trata de integrar, por una parte el sentir y por otra el actuar. En el caso de la oración, se trataría de conectarnos de manera silenciosa con lo global de nuestro Ser o con el Universo, y por otra parte expresar a nuestro amigo, ése sentir de amor y cuidado que brota de nosotros en sus momentos difíciles.

"Efectivamente", dice Miguel, "he leído intentos múltiples de medir los efectos que se han producido en pacientes objeto de la atención de un grupo de oración, y por lo que he deducido habían llegado a posiciones muy positivas. Para los sujetos que practican la oración no cabe duda de que es muy bueno, y para las personas que son objeto de ese amor, desde luego que malo no creo que llegue a ser, todo lo contrario. Si el destinatario lo sabe, reconozco que como mínimo subirá su tono emocional, y si se practica la oración destinada a él sin su conocimiento, supongo que de alguna manera y por el principio de interconexión de todo lo existente, sucederá un Bien. Ya sabes, "el bien crece cuanto más se comunica".

—Lo que sí pienso que está claro Miguel, es que cualquier forma de amor manifestado, no debe sustituir los tratamientos medicinales de la ciencia.

—Por descontado. Aunque la esperanza de sanación es un factor de gran importancia en el proceso de salud. En realidad, he leído por algún sitio que en la medicina tibetana, el médico vigila el factor esperanza de la misma forma que toma cada día la fiebre.

—Pues bien, te contaré que en el pasado encuentro con los alumnos de la escuela de Terapia Transpersonal al enterarnos de lo sucedido con el padre de nuestro compañero, conformamos un ritual de oración integrando propuestas diversas que brotaron del propio grupo y que posteriormente realizamos con la certeza de estar haciendo lo poco o mucho que simplemente podíamos hacer. En realidad con esto que te cuento trato de decirte que de alguna forma y dado el momento que atraviesas quiero orar para ti y contigo, y que en alguna medida el grupo de alumnos que te conoce y te aprecia también estoy seguro de que querrá participar. De hecho quisiera realizar la práctica este próximo martes incluyendo al grupo de meditación Zen que acude a mi consulta cada martes.

"Me emociona lo que me propones..." Observo que a Miguel se le humedecen los ojos... tras una pausa en la que traga saliva, continúa diciendo: "Ahora me doy cuenta de que todavía no había llorado la noticia... estoy mirando muchas cosas de mi propia vida... y es muy fuerte lo que estoy dispuesto a soltar y lo que realmente elijo vivir y como vivirlo".

El llanto brotó... nos dimos un abrazo largo y plenamente consciente, mientras las emociones de Miguel se desbordaban ligeramente y se disolvían las naturales defensas que había tenido que levantar. ¡Qué ser más entrañable! Pensaba. Cuando se repuso, dijo:

—Bueno cuéntame, ¿en qué consistió el ritual de oración que comenzasteis?

—Pues verás: Primero de todo nos sentamos en el suelo formando un gran círculo. Una vez que nos hubimos situado nos tomamos de las manos y comenzamos a respirar

conscientemente para entonarnos en una progresiva interiorización. Nuestros ojos se fueron cerrando y a los pocos minutos sentíamos la conexión interior de cada uno así como la dimensión grupal plenamente conseguida.

—Eso es muy fuerte José María. En realidad, un grupo con plena consciencia está activando la ley de la sinergia. Ya sabes eso que dice: "Si yo expreso una carga energética de tres y tu otra igualmente de tres, trabajando unidos no expresamos una carga de seis sino de doce o más". Lo que se llama progresión geométrica.

—Sí, estoy totalmente de acuerdo con esa eficacia multiplicadora que mencionas acerca del grupo, de hecho cuando practico meditación en compañía de otras personas, siento una gran diferencia en la mejora de calidad y sintonía. Algo que por cierto está refrendado por una frase evangélica de Jesucristo que dice: "Cuando dos o más de vosotros habléis de Mí, Yo estaré entre vosotros". Verás que dice taxativamente "dos o más".

—Sí, es curioso, nunca me había detenido en el significado de esa frase. Bueno y ¿qué otros pasos realizáis en aquel improvisado grupo de oración?

—Pues como te decía, tras la interiorización en la que haciendo referencia a nuestra conversación anterior, digamos que *somos* más allá del hacer, procedimos a cantar el sonido AAAAAAAA a viva voz. Comenzamos todos al mismo tiempo, y sin embargo al minuto el AAAAAA se había tornado en un sonido sostenido porque cuando unos habían acabado de soltar el aire, otros estaban ya comenzando con otra tanda, con lo que puede decirse que se oía como una sola nota continuada que se mantenía de manera constante y envolvente.

—¿Tenéis alguna razón para utilizar la A en vez de otra letra?

—En realidad, una de las alumnas es profesora de música y ha investigado en musicoterapia. Según ella, el sonido AAAAAAAAA abre la energía del corazón. Así que lo hicimos tal cual. Por supuesto al exhalar el aire cantando dicha vocal procurábamos enfocar nuestra conciencia en Antonio que en este caso era la persona que estaba sufriendo el duelo por la muerte súbita de su padre. Cada emisión de sonido que salía de nuestro ser era voluntariamente acompañada de sentimientos de compasión y amor que todos emitíamos en la medida que lo sentíamos. En realidad nos veíamos envueltos en una atmósfera vibratoria de propósito entre tantos timbres de voz que a su vez entrelazaban las sutilezas las emocionales de cada cual. Se trató de una experiencia muy fuerte y a la vez muy serena.

— ¡Joder!¡Qué bonito José María!

—Realmente así fue. Una vez que acabamos de vocalizar, uno de nosotros describió en voz alta como desde nuestros corazones sucedía que brotaba un rayo de luz muy blanca y rosácea que se proyectaba en el centro del grupo y que conforme iba creciendo terminaba por conformar una esfera energética en cuyo interior visualizamos a Antonio, es decir la persona objeto de nuestro propósito. Cada uno de los presentes procedió así a "crear" esta realidad en su mente. En realidad antes de conformar la esfera recuerdo que la mencionamos como la creación de un "laboratorio de amor en acción".

—Hummm... ¿Continuasteis?

—Sí, en realidad luego comenzamos una parte que a mi particularmente me emociona. Me refiero a que de manera espontánea y sin seguir orden alguno, el que así lo sentía pronunciaba en voz alta el nombre del tal Antonio junto a una cualidad que deseaba actualizar en él. Por ejemplo, yo recuerdo que dije: “Antonio consciencia”, otro dijo “Antonio, Amor”, y así de manera increíblemente concatenada todos fluíamos diciendo la frase que nos había llegado y que entregábamos con la palabra consciente allí pronunciada. Así cuando alguien sentía llegado su momento decía: “Antonio aceptación”, y otro de pronto decía “Atonio Luz”, y así sucesivamente “Antonio coraje”, Antonio fuerza”, Antonio desapego”, “Antonio claridad”, “Antonio atención”... te podrás imaginar la energía que se activó ante tantas voces cargadas de propósito fraternal de apoyo. Allí se respiraba amor.

—Me parece muy positivo para las dos partes.

—Así también lo siento yo. De hecho cuando Antonio nos contó como había enfrentado el proceso de encuentro con su padre muerto y todo lo relativo a la familia y al entierro, nos pareció extraordinario. Nuestra respuesta fue silenciosa porque ya sabes que la parte de la mente más científica no puede cuantificar ni medir en laboratorio la influencia de nuestro amor en la calidad de la experiencia de Antonio, sin embargo en otro registro más intuitivo y sutil de nuestras mentes sabíamos que habíamos hecho lo correcto y que nos sentíamos todos bien. Supongo que en niveles transpersonales deberemos reconocer el Misterio con mayúsculas.

—Por supuesto, algo que la mente ordinaria no puede abarcar. Y volviendo al ritual ¿cómo acabasteis?

—Pues el caso es que una vez pronunciado lo que cada cual sentía y una vez de nuevo reencontrada la profundidad que aporta el silencio compartido, volvimos a vocalizar el AAAAAAA sostenido y dimos por terminada la reunión. Reconozco que muchos de nosotros hemos sido educados en el seno de familias cristianas, y conforme nuestras mentes han crecido y trascendido los mitos y credos que subyacen tras toda religión, hemos dejado de participar en los rituales “oficiales”, sin embargo sabemos de manera intuitiva que podemos rescatar grandes verdades tan perennes como universales que han acompañado al alma humana durante miles de años. Me refiero a verdades cuyo efecto espiritual puede ayudar a “religarnos” con niveles de conciencia más amplios, más profundos, y sobre todo más amorosos y lúcidos.

—Sí, en esto estoy plenamente de acuerdo, en realidad hay que hacer una labor de discernimiento y rescatar los contenidos espirituales del poso mítico que subyace en las formas religiosas de presentar el camino del alma humana que encajaban en las sociedades menos desarrolladas que nos precedieron.

—Eso me recuerda que una forma de rezar es sentir el: “Hágase tu voluntad”.

—Así es, rezar no tiene por qué ser una petición formulada, sino también un entonamiento con el plano espiritual.

—Pues ya sabes Miguel, te ruego que aceptes recibir lo que te queremos expresar. Permítenos ofrecerte amor y mientras tanto mantengamos una actitud de indagación permanente en lo que sucede en el transcurso de este interesante proceso de cambios y oportunidades que está comenzando en tu vida. Tal vez hay un yo amenazado de cáncer que está condenado a caducar mientras haces aflorar otro yo más amplio, más descondicionado y más acorde a tu actual nivel de conciencia, un nuevo Miguel que quiere nacer en tu mismo cuerpo actual. Te digo cosas que tu ya sabes bien y que posiblemente has dicho en muchas ocasiones a tus amigos y pacientes, sin embargo me permito actualizarlas.

—Y me viene muy bien José María.

—Pues sí Miguel, ya sabes lo que dijo el lúcido:

El que no cree en milagros no es realista.

Trekking en Nepal

El pasado 27 de diciembre me encontraba viviendo el jaleo típico de “salidas internacionales” del aeropuerto de Barajas cuando Antonio me preguntó entre curioso e ilusionado el por qué me había metido en el lío de organizar viajes a Nepal y, además, y para más INRI, en fechas tales como las de finales de año; recuerdo haberle dicho que no he recibido mayor lección de la vida que la de haber viajado por el mundo. De alguna forma mis viajes me habían permitido salir del medio habitual y abrir las compuertas de un descubrimiento sostenido. Cada viaje me había permitido comprobar una y otra vez que seres con costumbres, en muchos casos antípoda a las propias, también funcionan con plena eficacia y alcanzan la felicidad de cualquiera.

Los viajes iniciáticos

Y si además el viaje en cuestión contempla un estudiado diseño en el que se proponen actividades como las que he ido aportando año a año, como por ejemplo un trekking con “algo más”, entonces podrá decirse que no es un viaje más en el que tan solo se vivencia una estupenda evasión con fotos, compras, comidas y visitas, sino que, en este caso y por sus características, se trata de un “viaje iniciático”, y eso significa una frontera para el alma entre el antes y el después de la existencia.

En realidad, aunque organizo viajes no soy una agencia de viajes, ni tan siquiera un guía turístico, digamos que hace muchos años y tras “hacerme” Sudamérica, fui por primera vez a Nepal, tal vez resonando con una intuitiva llamada que este país y sus montañas me venían haciendo, y dado que vivencié episodios muy significativos, sentí deseos de compartir lo vivido con todo aquel que resonase con mi llamada. El caso es que me sentí muy motivado a diseñar una experiencia para quien estuviese listo para abrirse y, en gran parte sintiese llegado el momento de reinventarse a sí mismo propiciando la correspondiente apertura de su conciencia.

¿Por qué Nepal? Me han preguntado en muchas ocasiones.

Oriente en el crisol planetario

Pues digamos que lo primero de todo elijo Nepal por ser Asia y, eso significa que el que allí se adentra, de alguna forma comienza por “respirar” Oriente. Observo que a menudo manejamos el concepto de “conciencia planetaria” aludiendo a una visión global que pasa por la integración de todos los espacios anteriormente diferenciados. Y

en este sentido Oriente es todo un hemisferio planetario con una cultura y unos valores que, tarde o temprano, serán incorporados en el íntimo crisol del nuevo ser humano. A menudo lo percibo como una influencia sutil que señala interiorización y observación. Digamos que sin caer en generalizaciones y tópicos, para mí Oriente no funciona de forma tan expresa y evidente sino que, en lugar de ello, concede mayor presencia a aspectos tales como el silencio verbal, la intuición y la manifestación de lo tácito en la existencia. En reflexiones pasadas sobre Oriente me pregunté: ¿estaremos hablando de la parte femenina de la mente planetaria?

Soy consciente de que la globalización económica y el mestizaje de influencias entre Oriente y Occidente están alterando estos registros tan polares del pasado, sin embargo pienso que la integración y la unión no quiere decir mezcla, ni en la pareja, ni en los pueblos. Y aunque somos conscientes de que "todo está en todo y es causa de todo", pienso que cada hemisferio, al igual de lo que sucede en el propio cerebro mantendrá su acento y actividad diferenciada.

En realidad puedo decir que para el viajero atento, Nepal está impregnado de una energía en la que la idea de la trascendencia parece menos mítica y utópica que en lo que a este respecto sucede en la actual cultura de preponderancia racionalista de Occidente. Observo que el sentimiento de trascendencia de estas tierras está más presente y eso tal vez no sólo suceda por la menor actividad de la parte racional de la mente, sino también por el propio desarrollo de la inteligencia espiritual inherente a determinados pueblos. La inteligencia espiritual no se basa en las creencias sino que más bien se conforma con las experiencias. Hace ya tiempo que el Espíritu fue rescatado del ámbito de las religiones en el que vivía prisionero para llegar a ser patrimonio íntimo del corazón humano, un núcleo esencialmente libre de ideologías y ciegas adhesiones a credos.

Una nueva clase social

Hace días aquí en Nepal tuve ocasión de comer con el director del hotel Hyatt, se trata de un respetuoso joven de 33 años, de casta Braman con un máster de universidad extranjera a sus espaldas. Al parecer y como todo Braman es un hombre respetado por su rango espiritual, un rango al que se le atribuye un conjunto de virtudes heredadas que se supone inspirarán justicia y rectitud en las decisiones sociales y económicas que deberá adoptar a lo largo de su camino como cabeza de la sociedad de las castas.

Estas diferencias de casta y origen quedan ya muy atrás ante la emergencia de las grandes masas medias que conlleva el actual desarrollo socioeconómico. Pienso que está apareciendo una nueva clase social en el planeta: la de los "despiertos". Se trata de una capa todavía muy fina cuyos sujetos allí donde se encuentran se reconocen, su todavía escaso número está presente en todos los países, tanto en los desarrollados como en los no desarrollados. En realidad los "despiertos" se distinguen por la evidente expansión de su consciencia, y por aspectos tales como el coraje de ser ellos mismos, y por la orientación del sentido de sus vidas que finalmente se ven enfocadas en la enseñanza y cuidado de las capas más cerradas. Las clases, tal y como ahora las conocemos, se irán disolviendo por una lucidez que no viene de fuera, sino que brota de dentro, una lucidez que impregna de refinamiento y belleza a todas las acciones que de

ella derivan, acciones y formas que no chocan con la forma de utilizar una paleta de pescado o elegir el color de las cortinas.

Interrumpo mis reflexiones porque me siento reclamado por Sandra. Reconozco que el hecho de conducir un grupo de más o menos 22 personas que, de entrada, se sienten capaces de dejar unas navidades cargadas de comilonas y regalos, y en su lugar apuestan por enfrentarse a sus ancestros eligiendo una aventura de naturaleza y espiritualidad, me parece una oportunidad y un privilegio. Sin duda una aventura en la que no sólo están convocados los sentidos a través de los colores, los sabores, los sonidos y los insólitos ambientes que recorremos sino que todo ello se mantiene en resonancia con un íntimo estado de atención y sostenida conexión interna desde donde crecemos, intensificamos la percepción, nos tornamos emocionalmente conscientes, descubrimos, comprendemos, observamos, nos abrimos, soltamos pasado, confiamos, renacemos, abrazamos, nos reímos, aprendemos, nos superamos y profundizamos; sin duda aspectos comunes de la vida misma, pero en este caso ofrecidos y vividos en un emocionante comprimido de magia y consciencia que no deja de merecer la entrega de toda mi energía y profesionalidad.

Los Himalayas como testigos de nuestro cambio

En realidad a la hora de realizar este ya "clasic" a Nepal tengo en cuenta que nos dirigimos a una zona geográfica permanentemente irradiada por los imponentes Himalayas que la rodean, y en realidad para un servidor estos personajes representan algo más que unas montañas muy altas a las que medir y cartografiar en centímetros quedando muy bien en los libros de geografía. Confieso que para mí los Himalayas significan algo más, tal vez porque en mis tiempos de chamán aprendí a distinguir los lugares de poder y las áreas en donde la energía cósmica se integra con la telúrica. Una conjunción que da lugar a campos de energía en los que saboreo con mayor facilidad la vacuidad de mi mente, el sosiego que allí alcanza mi persona y la apertura del corazón que cada año experimento de forma más acusada e integral. No en vano son lugares que han servido de cuna a las escuelas contemplativas más importantes del planeta.

Pues bien, han pasado doce días desde aquella pregunta de Antonio, doce días plenos de magia, de sincronicidades y de procesos personales de gran intensidad. En esta novena ocasión en la que repito el recorrido con el correspondiente grupo hemos cruzado el año de forma jovial pero decretando con total consciencia lo que elegíamos vivir para el nuevo ciclo. Y entre poblado y poblado que recorríamos sigo comprobando que el corazón nepalí me ha vuelto a cautivar. En realidad la calidad emocional y la sencillez que percibo en la sonriente atención de sus gentes está exenta de esa oculta intención de negociar con "eso" que ellos emanan y que además nos llega al alma. Una característica que en este mundo de sonrisas incompletas y medidas corporales clónicas resulta un regalo de autenticidad y frescura.

La inocencia y la pobreza

A veces, cuando enfoco mi íntimo escaner en el inconsciente del correspondiente nepalí que me rodea, bien sea el taxista, la camarera o el serpa, tratando de percibir la intención sutil que puede haber detrás de sus gestos faciales, me pregunto al respecto,

¿acaso esa sonrisa tan directa e inocente responde a la preconsciencia rural o más bien tiene rasgos de la altura espiritual de un ser humano fundamentalmente sano que, de alguna forma, ha optado por amar y cooperar? ¿acaso para revelar el espíritu es menester saber manejar un ordenador?

Reconozco que en sus calles y barrios no veo lo que llamamos pobreza, lo que en realidad veo es tan sólo ausencia de cosas, de lavadoras, de ordenadores, de prisas y demás "paratos", pero no veo tristeza ni mala salud, no percibo ansiedad ni rictus en el entrecejo de infelicidad sostenida. Pienso que la autentica pobreza es la que deriva de esa ignorancia que nada tiene que ver con el hecho de carecer de datos e información por un tubo, sino que más bien señala ausencia de salud mental y la íntima desconexión con el ser y con el sentir, con el amar y con el mirar dentro y alto, y de alguna manera con el nivel de calidad emocional de nuestra vida.

En general por más que sigo escaneando los rostros de estos seres humanos con mayúsculas no descubro rastros de esa cultura materialista y superviviente que detecto en las grandes capas de clase media de los países desarrollados. En su lugar percibo un refinamiento espiritual que sin edad ni cultura es patrimonio de la Humanidad.

El grupo de trekking

Algo interrumpe mis reflexiones, el viaje está finalizando ya que veo la llegada del autobús que se dispone a trasladarnos al aeropuerto de Katmandú. Observo la evidente atmósfera de gratitud que se expresa en los frecuentes abrazos que se da nuestro variopinto grupo, un grupo que, en este caso, está compuesto por 10 hombres y 12 mujeres, de los cuales 8 van en pareja y los 14 restantes en impar. Son personas que se han conocido en el aeropuerto y que difícilmente se olvidarán. Me gusta este grupo porque además forma un buen cocktail de edades y procedencias, edades que en este caso van desde María, una amorosa joven granadina de 27 años, hasta nuestra querida Carmen de Valladolid que ya ha pasado los 64.

Dentro de unos minutos dejaremos atrás las cinco estrellas del lujoso Hiatt y esas montañas que cada año convocan a todos aquellos que nos sentimos cautivados por el llamado trekking, un palabro asumido que no es otra cosa que senderismo eficazmente profesionalizado por sherpas y porteadores. Se trata de jóvenes nepalíes que nos guían con la mesura que precisamos aquellos que ni somos montañeros, ni estamos empeñados en demostrarnos nada. Digamos que apreciamos el acto de caminar en una actitud y en unas latitudes en las que abunda la luz física y espiritual y, en consecuencia, las inspiraciones más creativas para el futuro año que allí no casualmente comienza.

Para ello caminamos por senderos plenos de vegetación bajo la impasible mirada de esos inmóviles observadores de nieves perpetuas, muchas veces en silencio y casi siempre con total atención al cuerpo, a la propia mente y al camino. Una experiencia que abre las dimensiones internas de nuestro ser, a menudo regocijado durante las noches más estrelladas que un humano puede en este planeta naturalmente contemplar.

El camino de la vida y la atención sostenida

Recuerdo la pasada noche en los bellísimos jardines del palacio Full Bari que nos alojaba alrededor de un gran fuego, momento en el que entregué a cada viajero su correspondiente bastón para el trekking. Expliqué que bien podríamos vivir el camino que nos disponíamos a realizar como una pequeña representación de ese camino mayor de la vida. Comenté que en los próximos días habría grandes subidas y bajadas, paisajes siempre cambiantes, sin duda un camino en el que asimilaríamos en mayor medida la Ley de la Impermanencia y el cambio sostenido. A lo largo del mismo habría momentos de intensa alegría y de paz profunda, así como de desánimo y duda, habría otros de esfuerzo y otros de superación. Expresé que, de alguna forma, también saldrían a flote nuestras limitaciones y miedos más ocultos, el "no voy a poder", y todas las trampas de la mente creando íntimos sabotajes. En el camino que teníamos por delante se evidenciaría lo que habitualmente tapamos con innumerables ocupaciones que logran anestesiarnos y que ahora merecerían toda nuestra observación sanadora.

Y sucedió que tras el ascenso más agudo que presenta la montaña de Gandrung, quien más quien menos se miraba asombrado de lo que había sido capaz de recorrer sin especial cansancio ¿cómo lo hemos hecho? se preguntaban.

Mi respuesta siempre va en la misma dirección: la atención amigos, la atención total a cada piedra, a cada paso, a cada escalón. Es la dispersión de la mente la que nos debilita y resta energía. Reconozco que la práctica asidua de la meditación entrenando el enfoque de la conciencia es en realidad la fuente desde donde brota la fuerza para seguir gozando de la subida o de la bajada, sin cansancio o esfuerzo añadido.

Pues bien, en aquel inolvidable ascenso a Gandrung el grupo se movilizó en total sincronía. En realidad ascendimos por el sendero como una serpiente de veinte y dos anillos diferentes e interconectados, ¡qué sensación de hermanamiento y unidad! Reconozco que esta sinérgica conjunción de la atención que allí experimentamos ha sido el verdadero manantial de nuestra fuerza.

Cada día, cada mañana

Ayer me decían Joaquín y Eva ¿sabes cuál es una de las cosas que más estamos apreciando de este viaje? Pues sin duda el hecho de que cada día hayas convocado antes de salir del hotel una práctica de meditación, te diré que nos ha venido poniendo las pilas para que la jornada ya no fuese vivido de igual forma. Nosotros antes de este viaje nunca habíamos meditado, y tras la explicación que nos diste el primer día nos ha parecido una puerta que ya se ha abierto y que queremos incorporar a nuestras vidas.

Pues sí, reconozco que sentarnos en silencio en cada amanecer ha contribuido a la armonía entre el dentro y el fuera dotándonos de una identidad más cohesionada y positiva. El caso es que todo ha fluido en una atmósfera de colaboración y deseo de apoyar al compañero. Cuando esto sucede ¡qué gozada saberse en casa! me digo.

Los lamas

El pañuelo blanco que lleva Borja en su cuello me recuerda a la visita que ayer realizamos al Monasterio budista de Kopan en el que de nuevo la lama Karen con su cabeza rapada de mujer androginada nos regaló una charla plena de sencillez y sabiduría. Casi todo el grupo tenía la curiosidad de indagar algo acerca del budismo, y aunque todos los que allí estábamos somos de tendencia más bien ecléctica, es decir que tomamos lo que más nos resuena de cada fuente de conocimiento, el caso es que lo que oíamos aunque estuviese envuelto en una túnica uniformada era bello y sensato. En realidad siempre he considerado al budismo como una neurociencia que pone su acento en aspectos prácticos por los que alcanzar la paz interior.

El Dalai Lama merece mi respeto por su sencillez, por su humor y por su tendencia a investigar de la mano de la ciencia con el fin de integrar por una parte las verdades filosóficas captadas por estos meditadores profesionales, auténticos cartógrafos de la conciencia, y por otra, las modernas teorías científicas cuyos postulados parecen estar actualmente sonando a metafísica. Reconozco que nos encontramos en un momento en el que la esencia del cristianismo y la esencia del budismo se disponen a ser integradas en un corpus universal de íntimos principios más allá de las religiones que los han vehiculizado. Sin duda ambas líneas señalan expresiones naturales de amor y sabiduría que se verán florecidas en el corazón humano tras la imparable expansión de consciencia que velozmente se avecina.

Recuerdo a Karen cuando nos sentamos en círculo en el templo de meditación de los propios lamas. En aquella atmósfera de interiorización y sosiego centró su exposición en la liberación del sufrimiento. En realidad aquella mujer lama, que por cierto tiene los mismo derechos y actividades que cualquier lama masculino, señaló que la clave liberadora estaba en nuestra propia mente. La lama con aquellas palabras nos recordaba la conveniencia de no imputar la causa de nuestra propia desgracia a las otras personas. Vino a decirnos que el problema está en nuestra propia mente, en el significado e interpretación que asignemos a las vivencias que tengamos, ya que ello será lo que nos produzca sufrimiento o bienestar.

Recuerdo como Daniel preguntó cuál era la primera obligación que el Budismo entendía como fundamental en sus postulados. A lo que aquella lama contestó: “construirse una mente feliz es la primera obligación de un ser humano”.

El desarrollo que en pocas horas hizo Karen fue interesante y lúcido ya que de este punto pasó a exponer la manera de cultivar la compasión y la sabiduría en cada uno de nosotros. Poco a poco fueron brotando preguntas y más preguntas de todo el grupo que escuchaba atento las serenas y concisas respuestas que recibíamos. Recuerdo asimismo que preguntamos acerca del concepto de compasión que maneja el budismo ya que para los occidentales es frecuente que entendamos el citado término como algo que conlleva prepotencia o pena. Aquella cabecita rapada nos vinos decir que la compasión no era otra cosa que sentir un genuino deseo de la liberación del sufrimiento del otro. Nos contó algún cuento y comimos con ella en el comedor de los lamas.

Sentí el grado de madurez de mis compañeros al comprobar que nadie mitificó a la lama ni al propio Budismo, en realidad todos sabíamos ver la belleza de aquel humano que se ha atrabajado, tal vez dándonos cuenta de que el hecho de que una persona joven sea bonita es algo natural, pero que una persona mayor, además con la cabeza rapada, logre ser bonita es toda una obra arte.

Cuando salimos de aquel recinto hacia los jardines del Monasterio vimos a un grupo de jóvenes lamas en el ejercicio del debate filosófico, observé que sus argumentaciones iban acompañadas de fuerza, de voz rugiente y de total determinación. ¡Cuánta pasión y a la vez cuánto respeto por el oponente! Me gustó este tipo de entrenamiento por el que nadie lucha por tener razón sino más bien por elaborar en palabras rápidas y sabias lo que dentro se ha ido cociendo con estudio y reflexión. Aquello sí que era un debate y no una discusión. Me acordé que muchas veces suelo distinguir entre el acto de charlar y por otra parte el acto de comunicarse, ya que mientras que uno me dispersa y desgasta el otro me carga las pilas.

Un salto en el tiempo

Las cuerdas y el pequeño ladrillo artesano que se lleva Patricia en un paquetito debajo del brazo interrumpen mis reflexiones recordándome el recorrido realizado por la insólita población de Bhaktapur, un entorno increíble que ignoro si está o no considerado como patrimonio de la Humanidad pero para mí es como si lo fuera En realidad paseando por sus calles dimos un salto en el tiempo ya que volvimos a las raíces de aquella forma de vida que discurría hace quinientos años. He aprendido que volver a los orígenes culturales supone garantizarse al regreso una ampliación en la comprensión del vivir. Pues bien a través de sus pequeñas calles vimos la vida cotidiana de alfareros, panaderos, tejedores, carniceros y toda una gama de artesanos que trabajan para suministrar a sus vecinos aquello que necesitan.

Vimos a los ancianos sentados al sol y reunidos en conversaciones como en cualquier pueblo de nuestra tierra, vimos asimismo a las abuelas observando el juego sostenido de sus nietos. Junto a todos ellos, más de una madre reciente lavaba a su bebé y le aplicaba un increíble masaje con aceite aromático por todo su pequeño cuerpo. Allí no había asepsia por lo que el sistema inmunológico debía ser muy alto, ¿acaso es el amor? Recuerdo que aquella visión me hizo pensar en los extraordinarios beneficios de acariciar a los hijos. En realidad esta cultura que aprecia el tocarse y que contempla un masaje para bebés que viene transmitiéndose de madres a hijas es algo que convendría expandir a otras tierras ya que soy consciente de las enormes consecuencias neurológicos que producen estas caricias tan sabias y elaboradas.

En Bhaktapur había muchos niños jugando por las calles, niños con ojos brillantes y sonrisa generosa. Todos pudimos comprobar que en lugar de botas impermeabilizadas aquellos personajillos llenos de vida iban descalzos, y en lugar de forros polares vestían ropas ligeras que no daban lugar a catarros ni a las gripes oficiales a las que nos acostumbra cada invierno. Percibí en sus rostros la ausencia del miedo, y asimismo del aspecto esfuerzo y obligación, lo que en realidad me conectó con una vida en la que no hay tanta presencia de la frustración y la anticipación negativa. No es la primera vez que siento compasión por mi hija y por tantos niños que desde los 10 años salen de casa a las 7,30 de la mañana para ir al colegio y cuando llegan por la tarde se ven obligados a realizar los deberes hasta la hora de la cena.

A veces pongo en tela de juicio el progreso en el que estamos metidos. Reconozco que la educación es la clave que nos libera de la enfermedad y del hambre pero como mínimo en España y en gran parte del mundo llamado desarrollado precisamos

urgentemente de una nueva concepción de la misma. Me gustaría que los niños jugasen más y no sufriesen tanto ante el posible fracaso escolar. Confío en que el propio progreso de la consciencia nos libere de los perjuicios del progreso tecnológico.

Siempre me he detenido a observar los juegos infantiles, juegos en los que los niños movidos por un resorte primordial saltan, corren, se persiguen, miden, calculan, se agarran, controlan, cumplen normas, se esconden... siento un gran respeto por tales juegos que por otra parte son los mismos en Australia, Canadá o México, digamos que pertenecen al ser humano universal. A veces intuyo que en el seno de estos juegos se hayan escondidas las claves metacósmicas del universo. Los niños con su risueña algarabía son transmisores inconscientes de un conocimiento que abre las mentes y mantiene el equilibrio de las grandes fuerzas telúricas. ¿Qué pasaría si durante un largo minuto ningún niño jugase sobre la tierra? ¿sobreviviríamos a tal catástrofe? Pregunto.

Reflexiones en el taxi

A la vuelta del barrio de Patán en donde he comprado un excepcional cuenco de meditación, he tomado un taxi hacia el hotel. Era un cochecito pequeño conducido por un joven llamado Prodip que no teniendo más de 25 años, preguntaba y preguntaba todo lo que podía a este giri que acababa de recoger. Me comunicó su deseo genuino de aprender y me pidió permiso para charlar conmigo, el caso es que no sentí una evidente intención de aumentar sus rupias por el trayecto así que comencé a contestar sus preguntas. El caso es que después de comentar cuatro generalidades, me decidí a darle más cancha y preguntarle si estaba casado y que tal le iba.

El joven me contesto que efectivamente estaba casado pero que no era feliz. En realidad él amaba a una chica de su pueblo de origen, pero su padre y sobre todo su tío le habían presionado mucho para casarse con la chica que ellos habían elegido para él, cosa que es lo habitual en tales culturas. Por lo que me contó se había en principio resistido, pero finalmente cedió a las presiones de toda su familia y aceptó. Actualmente y llegada cada noche, al llegar a casa, afirmó sentirse incómodo, en realidad no deseaba a su esposa y además daba más de una vuelta en su cabeza a su anterior aventura.

Tras preguntarle si desde que se había casado había vuelto a ver a su ex, me contestó que no, que vivía muy lejos a muchas horas de viaje. Tras preguntar a continuación si su esposa podía valerse por sí misma, bien por su trabajo, bien por el dinero de su familia, respondió que no, que no encontraba trabajo. Tras preguntar asimismo si tenía hijos, negativo, y si tenía relaciones sexuales, pocas, cuántos años tenía su esposa, 22, pregunté asimismo por las cualidades y características de la esposa, me respondió que era muy honesta, muy buena esposa y que le quería mucho, finalmente pregunté qué decía su religión a lo que él respondió que mantenerse con ella... pronto observé como sus ojillos se iban abriendo ante esa conversación casi prohibida para su propia mentalidad, decidí apostar por remover... primero jugué con la tentación para indagar qué respuesta quería él en realidad de mí, para lo cual di por hecho que quería separarse por lo que le indiqué que si retrasaba mucho su separación, el daño que podría hacer a su esposa podía ser mayor, ya que ahora era joven pero más tarde podría costaría más encontrar un hombre para rehacer su vida y crear una familia.

Prodip asintió, sin embargo enfoqué más mi escáner en las sutilezas emocionales de su rostro y sentí que aquel joven no tenía salida, era un inmigrante en una ciudad algo caótica de 8 millones de habitantes cuya única referencia de identidad era su familia, no había salido nunca de su nación y las limitaciones de su propia visión de la vida eran evidentes, pensé que si hubiese nacido unos años más tarde sus problemas serían de otro tipo. Sentí que él quería una respuesta por mi parte que apoyase a su mujer, la respuesta que puede dar un padre sensato que sabe de las limitaciones económicas y culturales y que utiliza su influencia en función de una mayor experiencia.

Sabía que no estaba con un taxista de Berlín o de Bruselas, en su lugar me hallaba en Nepal hablando con un empleado con escasa formación cultural e ideas religiosas muy implantadas que no se lleva al bolsillo más de 9 euros diarios tras una jornada laboral de 10 horas.

Prodip tu familia es muy importante. En realidad tu familia es algo más que tu esposa, es una referencia de primos, abuelos, tíos hermanos, seres que te rodean y que además de darte apoyo te han pedido que te mantengas en esa unión con la mujer que además es buena y te quiere. No pienses que la felicidad está en la pasión, en realidad puedes ser más feliz dando a la mujer que la vida te ha puesto en el camino el mayor cuidado y amor posibles. Tienes la oportunidad de formarte, observo que hablas inglés, tienes curiosidad por saber y además conduces sereno cosa que en esta ciudad es excepcional. Adáptate con inteligencia y corazón a lo que te ha tocado y verás que la felicidad que todos buscamos está más cerca del deber que del placer. En tu caso es así, verás cómo pasados los años la vida te devolverá con creces lo que hoy hagas por esa chica inocente que fue elegida para quererte y acompañarte.

Apuesta por formarte, por elevar tu condición cultural y haz de ello el objetivo de tu vida, pronto descubrirás que la satisfacción más importante que sientes vendrá al darte cuenta de que eres capaz de crecer y desarrollarte...

Al despedirnos me dio las gracias una y otra vez. Allí u occidental puede ser un personaje muy importante para un humilde taxista, importante por la credibilidad que se otorga. Por lo que vi en su rostro, pensé que afortunadamente mi ser debió captar lo que su mente profunda quería de mí.

Nepal en la mochila y en el corazón

Es hora de partir al aeropuerto, observo que nuestras maletas van sobrecargadas, casi todos nos llevamos un trozo de Nepal a través de sus cuencos silenciadores de la mente, a través de sus tankas y mandalas, de sus bronces, de sus piedras, de sus pashminas, inciensos, músicas, pulseras, máscaras... nuestras maletas y las cámaras de fotos están rebosantes de momentos inolvidables que nos han dejado algo más que un paseo por culturas para nosotros desconocidas, sin duda el camino nos ha dejado el corazón abierto y, tal vez en muchos de nosotros, haya caído otra capa de cebolla hacia el total descondicionamiento de suposiciones y prejuicios.

Reconozco que a lo largo de este viaje he sentido más a menudo que de costumbre un amor puro y duro, un amor que no precisaba de nadie especial para causarlo ya que se manifestaba tal cual como estado de conciencia natural y autobrotado. Siento que de

alguna manera nos llevamos a casa lo que hemos amado, lo que hemos apoyado, lo que hemos abrazado, la energía dedicada al abrir y descubrir de cada compañero.

En este contexto recuerdo aquel cuento en el que un padre ya anciano preguntó a sus dos hijos cuáles eran los sueños y los anhelos que pedían de la vida cuando él se marchase. A lo que el primero respondió que deseaba conocer gentes de todas las culturas, aprender las formas de vida de otros países, tener una gran tierra y muchos hijos, y hacer florecer la vida. El segundo fue muy escueto, tan solo contestó que lo único que deseaba es vivirse en un mente sosegada.

Sosiego, sí, sosiego. Hemos vivido muchos instantes impregnados de serena claridad. Recuerdo que un sabio dijo al respecto: "El Universo se somete a una mente sosegada". En este único sentido puedo decir que hemos tenido el poder. El poder de crear nuestra realidad y de sentirnos plenamente concientes de cada pequeño paso que hemos dado. Con frecuencia oigo decir a mis compañeros de viaje que tienen la impresión de haber salido hace meses de España cuando asombrosamente tan sólo han pasado doce días. Y pienso que cuando uno está despierto cada instante es eternidad.

La mente sosegada es algo por lo que todos podemos trabajar. Algo que no hace falta buscar en Nepal o en India, ya que todos sabemos que puede alcanzarse lavando platos o caminando a la tienda de la esquina con total atención al ahora.

Aún así votaría afirmativo si algún candidato propusiese incorporar grandes viajes en cada curso académico de nuestros colegios y universidades. Viajes financiados por el resultado de una redistribución del gasto nacional con la sana intención de abrir la mente humana y aprender el arte de vivir atentos, integrando la diversidad y viviendo en el respeto y la tolerancia.

¡¡Adiós Nepal!! Prometo seguir volviendo en años sucesivos mientras la vida me siga dando energía para recorrerte y seguir mostrando tu cara más bella. Gracias a vosotros Himalayas por inspirar nuestros anhelos en el principio y final de cada año que pasa.

¿Qué diablos es el Zen?

Hola soy Mabel, te llamo porque desde hace años estoy intrigada en saber qué es eso del Zen y, dado que he visto en tu página que controlas el tema quisiera que concertásemos una cita para tratar de saber algo más y aclararme. Reconozco que a pesar de que he leído sobre ello, tengo bastantes dudas, ¿te parece?

De acuerdo Mabel. Podemos acordar un encuentro en mi consulta y remover lo que te ocupa. Como posiblemente sabes el Zen no es algo que pueda "aprenderse" en una o en mil conversaciones, sino que dado su carácter vivencial más bien puede ser captado mediante una experiencia o cadena de experiencias; es por ello que aunque hablemos de la manzana, tarde o temprano habrá que morderla y experimentar su sabor en carne propia.

Pasada una semana y llegado el día y la hora de la cita, observo a una chica de unos 22 años con unos ojos chispeantes y plenos de alegría. Observo asimismo que viste de manera informal pero con toques de saber muy bien por donde se anda y qué terreno pisa. Una vez más constato el enorme interés que el Zen despierta entre las jóvenes generaciones de buscadores.

Pues iré al grano Doria, de entrada me gustaría saber qué es el Zen , te lo pregunto así porque últimamente veo "Restaurante Zen", "sillón de masaje Zen", "Hotel Zen", "línea de bolsos Zen" cuando en realidad yo creía que tan sólo había monasterios y monjes Zen o en todo caso algún samurai..

Ante una pregunta así de abierta me observo sentir un deseo intenso de evadir una respuesta verbal y responder con un mugido como el que hacen las vacas, en realidad desde muy pequeño se me ha dado bien el mugido, aunque confieso que también el aullido. En esas décimas de segundo de silencio antes de responder, una parte de mí reprime el mugido, pero, de pronto, observo complacido que de mi estómago y de mi garganta está brotando un largo e intenso sonido que inunda la habitación y parte de la casa: muuuuuuuuuuuuuuuuu, muuuuuuuuuuuuu. Conforme va brotando largo y grave, observo que miro directa y neutralmente a los ojos a mi interlocutora sabiendo que además estoy sintiendo a la vaca que muge, por lo que entre otras cosas, mi gesto es el de una vaca sosa que nada pretende, simplemente muge...

Una risa nerviosa y un silencio desconcertante denotan que Mabel ha abierto la grieta que algo en mi respuesta debió al parecer provocar. Siento que la potencia milenaria del

Zen comienza a romper sutilmente los condicionamientos lógicos de la mente ordinaria por los que vivimos un mundo previsto y fotocopiado.

Dado que tras finalizar mi mugido sigo mirándola en silencio, tal vez porque no me sale nada más que el mugido, Mabel dice:

¿Eso es todo?

Eso es.

Ja ja., pero ¿qué doctrina tiene el Zen? ¿en qué se basa?

En este sentido te diré que los que saben no hablan y los que hablan no saben. El Zen no es una doctrina, ni una filosofía, ni una psicología, ni una religión; podemos en todo caso señalarlo como una vía de liberación.

Liberarnos de qué, Doria

¿Sabes lo que significa iluminación Mabel?

Pues supongo que la llegada de algo muy grande y sabio que se produce allí en las montañas, algo que no se da precisamente en la oficina o en el metro, es decir que lo siento como algo alejado para nosotros, pero ¿qué significa? dímelo tú.

Significa entre otras cosas, disolución de nuestros suposiciones y prejuicios, eso es iluminación. ¿Te parece poca libertad?

Mmm..., no lo había pensado nunca así; en realidad para mí la libertad ha sido siempre hacer lo que yo quiero y no tener obligaciones, sin embargo ahora que lo pienso, eso del prejuicio siempre me ha molestado mucho, creo que incluso somos bastante esclavos de nuestros esquemas y etiquetas.

Pero dime ¿cómo me libera de todo eso el Zen?

Siguiendo un mapa de prácticas; en realidad la esencia del Zen es una experiencia de carácter no verbal.

¿Que tipo de prácticas?

Al caminar sólo camina, al estar sentado sólo siéntate, al comer come y, sobre todo, no vaciles. Cualquier cosa que tu mano quiera hacer hazlo plenamente con todas tus fuerzas.

Me gusta algo así, suena tan firme y abierto. Cuando he visto fotos de personas meditando en Zen me han parecido que estaban inundadas de silencio, sin embargo en una cultura tan activa como la nuestra, ¿no resulta ese silencio algo pasivo que de alguna forma expresa ausencia o muerte?

El silencio meditativo no es el silencio del desierto que parece desnudo de toda manifestación de vida, tampoco es el silencio de un cadáver; se trata de un silencio de

plenitud en el que se hayan integrados todos los opuestos mentales. Podríamos incluso hablar de ese silencio profundo que subyace en la tranquilidad del trueno

Mola. Pero aun así resulta algo incierto lo que dices, ¿me puedes explicar mejor la naturaleza de todo esto?

Se dice que un maestro Zen respondió así a un discípulo que hizo la misma pregunta que tú:

¿Oyes el murmullo del arroyo?
Sí lo oigo, respondió el estudiante
Pues ahí está la entrada.

Hummm, meditaré en ello, pero ahora dime ¿de dónde proviene el Zen, viene de Asia ¿no es así?

Tiene su origen en China, pero su camino está fuertemente arraigado en el suelo de la India. El Zen surge del matrimonio entre el budismo y el Taoísmo. El Zen llegó a China a los 400 años de la Era Cristiana. En Europa se tiene conocimiento de la practica del Zen en el siglo XX y desde entonces no ha cesado de expandirse.

A parte de eso que hemos hablado acerca de la liberación que me parece muy fuerte, me pregunto ¿para qué me va a servir a mí practicar Zen? En realidad, ¿por qué has elegido tú el Zen, y no otro sistema de meditación?

Pues te confieso que uno de los aspectos que más me ha atraído del Zen es su ausencia total de ideología, el ignorar la acumulación de méritos, así como la ausencia de trasfondo adorativo a cualquier dios o diosecillo que supuestamente lo inspira. Confieso que no me gustan las clasificaciones moralistas de lo que es bueno o malo. El hecho de practicar Zen siempre me ha parecido la declaración más absoluta de libertad y armoniosa anarquía en donde se reúnen todas las paradojas; me gusta el rigor de la disciplina que ejercito y, a su vez, observo complacido la compasión que brota de mi corazón cuando éste no espera nada a cambio y se comporta de manera espontánea. Siempre me ha gustado la espontaneidad, pero sobre la espontaneidad que brota de la conciencia cultivada y en consecuencia expandida.

Suena sincero lo que dices Doria, pero necesito conocer los beneficios más pequeños y directos, no sé..., más accesibles, ¿qué sientes cuando te sientas a meditar en esa postura tan especial?

Siento que soy capaz de observar mejor, siento que mi ruido interior va poco a poco acallando conforme respiro y atestiguo lo que esta sucediendo dentro y fuera de mi. Observo que el ritmo de los latidos de mi corazón poco a poco se torna más lento y, mi respiración se hace cada vez más larga y profunda. Me recreo sintiendo como disminuye mi nivel de ansiedad y miedo existencial. Algo en mí se sabe unido y totalizado y, durante los instantes en que siento tal experiencia de centramiento y arraigo, constato algo que en las posteriores noches oscuras tiende a iluminar y referenciar.

Supongo que tal práctica comporta posteriores cambios en la vida de las relaciones personales ¿no es así? Es que tanto mi actitud como mis reacciones en las relaciones me importan mucho.

Digamos que cuando practico regularmente meditación Zen siento mayor serenidad y empatía con los demás. Siento asimismo que me abro a estados internos por los que me responsabilizo de mi propio ánimo dejando de echar balones fuera y culpabilizar conductas ajenas. Me recreo sintiéndome menos reactivo, no entro al trapo con tanta facilidad y me siento más protegido en esa especie de montaña arraigada que se ha conformado en mi interior y que se ha ido construyendo a lo largo de la práctica. Reconozco mi mayor neutralidad y ecuanimidad y aunque posteriormente en la vida de cada día toque estremecerme o llorar. Digamos que todo lo que enfrenta mi vida se torna más llevadero sin perder intensidad alguna. En realidad cuando practico meditación Zen siento que finaliza mi exilio y vuelvo a casa.

¿Qué tipo de exilio?

El del ego, el de sus anticipaciones, sus dualidades y conflictos, y toda la manada de pensamientos que a veces me hacen olvidar lo que no me gusta olvidar. Quién soy en realidad y el gran juego del vivir..

Reconozco lo que dices. Sigue explicándote por favor.

Mientras medito me recreo observando las sensaciones que produce el aire al entrar y salir de mis pulmones y el lúcido enfoque de mi conciencia siguiendo el curso de pensamientos traviesos que por el simple hecho de ser observados desactivan la cadena asociativa con la que habitualmente suelen circular; por otra parte me gusta sentirme arraigado en una sólida horizontal como el árbol que tiene hundidas sus raíces en la tierra y, asimismo, sentir como desde esa horizontal brota una vertical capaz de abrir lo alto de mi cabeza a todas las estrellas del universo y, todo ello lo puedo vivenciar friendo un huevo, colgando en una percha mis pantalones, rascándome el pie o permaneciendo sentado inmóvil en postura de loto.

Me gusta el toque de cotidiano porque soy muy práctica.

El Zen es mucho más que una postura o que un silencio y una mirada fija en un punto del suelo, el Zen es un estado de conciencia que se alimenta de atención sostenida cargado de una profunda presencia que nos inunda de aquí-ahora.

“Ahora”, “presente”, reconozco que cada vez tengo más ganas de parar mi coco y dejar de anticipar tantas cosas que a veces me obsesionan. Dime algo más del presente por favor.

Puedo decirte algo que posiblemente ya sabes: “El que sufre antes de lo necesario sufre más de lo necesario”.

Qué gran verdad.

Nuestra mente pensante, Mabel, se ocupa de recordar y anticipar, de hecho se mueve constantemente entre el pasado y el futuro. Nuestros pensamientos se construyen con

material conocido y se mezclan con una música que habla de más de lo mismo, sin embargo hay algo más allá del pensamiento, hay algo más allá de lo que llamamos mente pensante, y ya sabes, si quieres conocer tu mente tendrás que ir más allá de la mente. Un pez que no ha salido nunca del agua no sabe que eso es agua; en realidad el ojo no se ve a sí mismo, para verlo hay que ir más allá del ojo

Y ¿que hay más allá de la mente?

Conciencia. Nos ha costado miles de años conquistar el pensamiento ahora estamos tratando de alcanzar la consciencia.

Y así como decías que la mente pensante sirva para pensar, ¿para que sirve la consciencia? Perdona que insista.

La consciencia sirve para observar, para darse cuenta. La consciencia es neutra, no juzga; en realidad es la mente pensante la que juzga, la consciencia sólo contempla; la consciencia opera en el presente, en el ahora. Y en el ahora no hay sufrimiento, en el ahora hay, el ahora es. La conciencia se dedica a darse cuenta.

¿Y en qué medida en Zen cultiva eso?, ¿cómo lo hace?

EL silencio es la tierra fértil desde la que brotan los chispazos de intuición, brotan las grandes comprensiones, el encaje del gran puzzle, la visión directa del gran juego y el amor profundo que tú eres y que nada ni nadie te puede dar ni quitar. En el silencio es más fácil reconocerse como alegría incausada que no depende de ninguna condición ni supuesto, el “rostro original”, el que eres, eras y serás antes de que naciesen las palabras y las ideas

¿Tan importante es el silencio?

El silencio atento, favorecido por una postura tan natural que hasta un bebé la puede realizar sin esfuerzo, es un verdadero turbo para el desarrollo interior. El silencio favorece la atención sostenida que he mencionado, una calidad de atención totalmente extrapolable a cuando pelas una patata, escuchas a tu madre o te maquillas el ojo izquierdo.

Capto

Cuando nos reunimos a practicar Za Zen, y conformamos una imagen como la que hayas podido ver en las revistas, es decir gente silenciosa de apariencia seria, sentados en el suelo inmóviles, lo que estamos haciendo en realidad es venir al gimnasio, al gimnasio de la atención desde donde abrimos con mayor facilidad el ojo del espíritu, es decir el ojo de la contemplación; es por ello que cuando practicamos convertimos el lugar que nos asienta en un lugar y un momento sagrado.

¿Sagrado?

Es sagrado porque ahí se está gestando el presente de manera supraconsciente, ahí se está ejercitando el descondicionamiento y la liberación de prejuicios y suposiciones que

nos permitirá reconocernos como totalidad consciente. Y eso no es una paja mental, eso es una experiencia de libertad .con mayúsculas
.
¿Tiene la práctica del Zen obligaciones de virtud y de perfeccionamiento?

Cuando se va paulatinamente profundizando y van cayendo las capas de lo que entendemos por bueno o malo, castigo o premio y, brota el resplandor original que toda esencia en la naturaleza es, las manifestaciones de la misma poseen, ¿cómo te diría?... Poseen características tales como ORDEN, VERDAD Y BELLEZA.. La belleza de lo auténtico, la verdad de lo que nos llega y que a su vez reconocemos y el orden de aquello que percibimos impregnado de la medida perfecta.

¿Y todo eso se pilla pronto practicando cada día?

Si quieres entrar en esta puerta Mabel, olvídate de los resultados y de las evaluaciones y muerde la manzana, experimenta. Si has venido hasta aquí y muestras tanta curiosidad es porque de alguna forma estás buscando un camino, una manera de crecer desde donde saber que la bellota tarde o temprano se convertirá en roble y, por otra parte, intuir que el camino es mejor que la posada.

¿Dónde se practica el Zen? ¿tengo que ir al campo o a lugares bellos donde haya arroyos y árboles en flor?

En el cuerpo, ahí es donde tienes que estar. Se dice que un estudiante Zen preguntó a su maestro a donde debía dirigirse para seguir practicando el Zen, y éste le dijo: “en el infierno porque es ahí donde más falta haces”. En realidad, en el agua demasiado pura no crecen peces Mabel, un practicante Zen es un todo terreno.

Y bueno, por qué ahora todo es Zen, el restaurante y todo eso que te decía?

Porque el Zen honra el vacío y, así como en la Edad Media nuestras infantiles mentes tenían lo que se denominaba *horror vacui*, es decir horror al vacío, un horror que les hacia poner un cuadrito o un colorín en cualquier trozo de pared que quedase desnudo y así llenarlo todo, en la actualidad hemos crecido, podemos acercarnos sin tanto miedo de mirarnos y de proyectarnos en ese vacío que es lo real.

¿Lo real es vacío?

Esta mesa que estás ahora tocando con tu mano derecha está hecha de átomos, los átomos están huecos, tienen tan sólo un protón y algunos electrones, y ese núcleo o protón y esos electrones también están huecos ya que tienen otros núcleos en sus niveles más profundos y, como sabes por la Física Cuántica esos núcleos también están huecos. Lo Real es vacío Mabel y parece que la humanidad más despierta y avanzada empieza a intuir que vaciarse de ropajes mentales es honrar lo real de alguna forma y permitir así que se exprese otra dimensión de lo que es, ¿acaso no estamos hablando de desprendimiento de esa ilusión que afirma somos tan sólo este cuerpo y esta identidad con carné nacional? En este sentido el “minimalismo” como línea de diseño está ganando espacio porque en esta cultura la gente tiene su mente llena de impactos, ofertas, expectativas..., porque vivimos llenos de deseos, de anticipaciones y de todo ese ruido; de alguna forma lo queremos acallar y, sucede que cuando observamos un

entorno sencillo y simple que encierra la belleza de lo que se insinúa, del poder de lo tácito, del pequeño detalle refinado y de esa divina sobriedad que subyace en tales productos y decoraciones tan serenas. Es por ello que las modas le colocan la palabra "Zen" a todo aquello que de alguna forma quiere vender serenidad, sencillez, ausencia de despistes de la propia mismidad. Una mismidad cuyo reconocimiento tal vez sea lo que verdaderamente da sentido a nuestras vidas

Un día estuve en una escuela de yoga y me dijeron que pusiese la mente en blanco. Entendí que se trataba de no pensar y salí frustrada porque no lo conseguí. Cuando haces práctica de meditación Zen, logras poner la mente en blanco?

El Zen no pretende nada y menos algo tan mal entendido como eso de la mente en blanco. Una cosa es observar tus pensamientos desde una identidad testigo que por el simple hecho de observar sosiega el circuito de pensamientos que un electroencefalograma cuantificaría como estado alfa o zeta y otra cosa es erradicar los pensamientos. Se trata de observar lo que sucede no de pretender cambiarlo, si tu mente piensa, piensa, déjate pensar pero observa ese pensamiento, la propia energía atención de la observación transformará aspectos que incluso puedo llamar como neuróticos y, ordenará procesos inconscientes de manera automática y sanadora, de hecho psicoterapia y Zen van de la mano.

Te refieres a que el Zen puede ayudar a curar nuestras patologías?

Así es. La energía consciencia enfocada de manera sostenida en todas aquellas emergencias del pensamientos y de la emoción que brotan sin traba ni condicionamiento de alguna forma ordena e interrumpe la cadena a veces tóxica de pensamientos asociados que producen sufrimiento.

Bueno, ¿cual es el siguiente paso?

El siguiente paso es acudir a un gimnasio de la atención, es decir un *dojo* que te parezca cómodo y, simplemente practicar lo que allí se practica, como sabes el que busca encuentra.

Perfecto. ¿Algo más?

Sí.... mmmmmmuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu

Ja ja ja

COMENTARIO DEL AUTOR

Mi propósito al escribir este libro está íntimamente conectado con el tipo de personas a las que se dirige, me refiero a personas que de alguna forma sienten interés por reconocerse en su propios conflictos y en el mejor de los casos a comprobar que no están solas en su más íntimas sombras.

Si durante su lectura se ha sentido usted identificado con los problemas de alguno de sus protagonistas y asimismo siente haber abierto una puerta a recursos que pueden aliviar y, en muchos casos orientar la solución de lo que hoy es para usted causa sufrimiento, mi propósito estará cubierto con creces.

Por otra parte, permítame expresar tres aspectos relacionados con mi propósito de recopilar los episodios de "contracción y expansión" que contienen este libro:

1- Que el proceso terapéutico funciona no sólo trabajando durante varios años como es tan frecuente entre los profesionales que practican el psicoanálisis, sino que también la mejoría se produce aplicando recursos durante un corto período de tiempo. Es decir funciona en mayor o menos medida todo aquello que decretemos y acordemos. En mi caso tiendo a elegir una modalidad de visita semanal durante un período mínimo de tres meses y un máximo de nueve, teniendo en cuenta que a partir de la primera mejora veo a la persona una vez cada 15 días.

   Una vez pasado el ciclo acordado y dada el alta, si al cabo de los años mi paciente siente la conveniencia de volver a reflexionar conjuntamente, me siento dispuesto a ello

   Si tras leer algunos casos se tiene la impresión de que el éxito alcanzado se debe a una sola y única consulta cuya sola hora de reloj ha alcanzado grandes resultados, diré que sí, y reiteraré que efectivamente sucede en determinados pacientes que en muy poco tiempo suelen dar un gran salto, produciéndose un relámpago de visión que ocasiona una apertura en lo más profundo de su ser, pero que a partir de aquí comienza un trabajo de consolidación y cambio de hábitos que nos llevará el tiempo que cada caso precise.

2- Que como podrá haberse comprobado, a menudo recurro a bucear y dialogar con lo que denomino la "mente profunda" del paciente, utilizando técnicas de diferentes nombres: regresión, sugestión, sofronización, relajación profunda... técnicas que sin duda me sirven muy a menudo para entrar en un espacio tiempo del yo que tiene gran información para el proceso terapéutico.

   Las citadas técnicas no son hipnosis, ni se pareces a algo que aleje al sujeto de la consciencia. Simplemente logran inducir al sujeto a estados "no ordinarios de

conciencia", estados de sosiego profundo desde los que se tiene acceso a otras interesantes perspectivas relacionadas con el problema que nos ocupa y los respectivos tentáculos que éste ha ramificado en el devenir.

Sin duda los contenidos que afloran a lo largo de tal indagación no sólo sirven para ir directos al foco causal de la perturbación y ahorrarnos mucho tiempo de conversaciones cognitivas, sino que además tales estados de sosiego y receptividad pueden también ser aprovechados para reforzar patrones que eviten conductas no deseadas.

3- Que considero toda enfermedad, crisis, desgracia, conflicto, pérdida o causa de dolor como un mensaje del *impulso evolutivo* del universo. Se trata de un mensaje orientado a señalar cambios que beneficiarán no sólo directamente al sujeto que los padece, sino que serán la gran oportunidad de crecer integralmente, permitiendo en muchos casos abrir las compuertas de la dimensión transpersonal o espiritual que dispone el ser humano.

Pienso que no estamos diseñados para vivir en el sufrimiento, en todo caso hemos sido conformados con plena aptitud para aprender a construirnos una mente feliz. Y si para ello nos llegan experiencias dolorosas, qué le vamos a hacer, recordemos que *todo veneno tiene su antídoto*, indaguemos, aprendamos de ellas y convirtámoslas en crecimiento y apertura.

NOTA FINAL

Tras releer y ajustar algunos detalles de lo hasta ahora expuesto, tan sólo puedo decir que siento gratitud. Un sentimiento que sin duda me impele a dar las gracias, primero a mis pacientes que sin su confianza y coraje no habría podido nacer esta colección de viajes de la oscuridad a la luz. Segundo, a mis muchos profesores e inspiradores que a través de sus conversaciones y escritos han aportado profesionalidad y eficacia a uno de los más importantes anhelos de mi alma. Y tercero, a la vida que, una y otra vez, se ha ocupado de poner en mis narices lo que necesitaba para crecer y realizarme ya que de otra forma me habría despistado con suma facilidad.

Reconozco que hace ya muchos años se desplegó en mi interior una peculiar semilla que catapultó mi vida hacia lo que yo entonces entendía por Liberación e Iluminación. En realidad, desde aquel momento emprendí una búsqueda a ultranza de un estado de conciencia que tan sólo lo intuía y que a lo largo del camino lo nombré como Espíritu, Dios, Totalidad, Infinitud, Vacío, Amor, Tao, Nirvana ...

Me entregué a este camino investigando y vivenciando todo aquello que podría acercarme a lo que paulatinamente descubría, un estado que hablaba del no-sufrimiento y de no-separación, y cuya existencia se revelaba a través de la búsqueda espiritual.

Como ya he comentado, para ello recorrí países, visité a seres de los que aprendí y amplié, asistí a talleres variados, practiqué yogas, aprendí a discernir cometiendo múltiples errores y así fueron pasando los años, sin llegar a alcanzar de forma definitiva la cima que presentía.

En realidad, los primeros tiempos de mi búsqueda estuvieron marcados por el deseo de una ampliación mental ya que en aquel tiempo no era capaz de vislumbrar algo más allá de la mente racional. Tras alcanzar más o menos tales objetivos, descubrí finalmente una utopía tan "gorda" y convincente que además de no haberla podido alcanzar tampoco la he podido abandonar. Digamos que había "encontrado".

Pero atención, había encontrado el objetivo de expandir la consciencia hasta llegar al *despertar*, sin embargo esto no representaba más que el principio, ya que en este despertar había grados y niveles. De lo único que estaba seguro era de la dirección adoptada, pero el cómo llegar hasta el gran objetivo y dar el último paso, es decir el paso más significativo, era otro cantar.

Ahí me encuentro. En la delicada situación de saber que la unidad supraconsciente existe en algún nivel de mi ser al igual que existe en todos los seres, pero debo admitir que salvo momentos extraordinarios que más parecen "regalos del universo" sigo todavía vivenciando la separación de sujeto-objeto, veedor-visto, amante-amado, cuya dualidad determina el encapsulamiento en el que vivimos como prisioneros del tiempo y que a su vez me señala una y otra vez el ilusorio reflejo de la realidad, no la Realidad.

El Misterio se hace más profundo

En este estado llegó un día en el que comencé a sospechar que el logro del último paso podía ser algo que tal vez no dependía del sujeto que lo anhelase y trabajase. Comencé a suponer que la llegada del río al inmenso mar podía estar marcada por leyes ajenas a la voluntad o incluso a los méritos del aspirante.

Me daba cuenta de que el tiempo pasaba y comencé a admitir que tal vez la consabida Iluminación era el inequívoco destino de todo ser humano pero no necesariamente tenía que suceder durante la vida del cuerpo físico.

Sin embargo mientras tanto, algunas preguntas quedaban sin respuesta.

¿De qué depende realmente que ese "golpe de Gracia" suceda en vida?
¿Acaso una vez llegados a un punto avanzado del camino, es tan sólo ESO lo que decide "por su cuenta" y ,en el caso más favorable te busca y encuentra?
¿Pintamos realmente algo en tan definitivo momento del proceso?
¿Acaso el Gran Juego precisa de alcanzar un número determinado de seres despiertos sobre este planeta para activar un efecto en cadena y "saltar" todos?

De acuerdo, si eso es así y teniendo en cuenta que uno "no controla" el momento en el que el río llega al mar, entonces se pregunta ¿cuál es el sentido de la vida mientras ESO con todo su abrupto suceder llega o no llega?

Y es justamente en este punto cuando me recuerdo que el hecho de ejercer como psicoterapeuta y dedicarme directamente al alivio del sufrimiento es algo que, además de compartir el goce derivado de los descubrimientos que asisto, de paso alivia el dolor de mi propia persona. Reconozco asimismo que no he encontrado mejor sentido en la vida que poner un granito de arena en el crecimiento evolutivo de los seres que uno encuentra y sutilmente lo demandan. Un crecimiento que comienza con lograr un buen programa mental para después poner todo el acento en algo tan neutro y ecuánime como observar conscientemente y mantener la atención en el ahora.

Sucede con ello que a todos ilumina la lucecita descubierta por cada "encontrador". En este contexto de creciente lucidez colectiva puede suceder que una noche futura, en apariencia como todas, sea la última de toda una vida de sueño separativo, y de pronto suceda que al llegar el amanecer y comenzar a despertar el cuerpo, sintamos que todo es diáfano y omnipresente como el infinito azul del cielo.

Si eso es así y dada la carga de *masa crítica* "llegamos todos",
sonreiré desde el infinito.

De momento me consuelo sintonizando el dicho Zen que afirma:

El camino es mejor que la posada.