

«Yo» soy mi mente

¡Qué noble tarea la de mi mente! Tiene una misión difícil, pero no imposible. En un primer momento, aparece como el aspecto personal que marca mi diferencia; lo cual es algo de la mayor importancia, como gravemente afirman los entendidos. Pascal expresa la realidad humana con una frase más literaria: «El hombre es un junco pensante». Imagen poética, donde las haya, para traducir dos mundos opuestos que cohabitan. Si puedo imaginarme un junco tembloroso metido en la misma aventura que *El pensador* de Rodin, el contraste será sorprendente. Pues ésa es la realidad: yo soy una persona que reúne dos contrarios; por tanto, la dualidad es inevitable, aunque conciliable, puesto que yo existo; pero, sobre todo, es fascinante.

Si vuelvo a la imagen de mi realidad personal, me asombro ante mi misterio. Mi cuerpo me enraíza profundamente en la tierra; sin embargo, en él hay diferentes niveles que captan vibraciones cada vez más sutiles. Ya mis emociones, por muy primarias que sean, tiene una especie de fluidez que escapa a la pura materia. Mi pensamiento conoce el fenómeno opuesto: es espiritual, supera la materia, pero no es espiritualidad pura, pues sigue estando sometido a ella. Por último, mi corazón, mi esencia, cuya mecha se impregna en el más puro aceite espiritual, es como una llamita vacilante que brilla en un entorno por lo menos extraño y, con mucha frecuencia, hostil.

Mi inteligencia, mi «yo-mente», posee el conocimiento. Y, porque conoce, puede captar el sentido de las cosas y hacerlas evolucionar en la dirección correcta.

Inteligencia, pensamiento, cabeza, mente: éstos son los términos que usamos para designar al «dueño» consciente que dirige nuestras vidas. No es el único patrón a bordo, ya que está al servicio de mi esencia profunda: mi «yo-corazón». Es amo y es criado. Mi corazón, que proviene de un mundo lejano, muy diferente, y va hacia otro distinto, se abandona a él durante gran parte del trayecto. Ese corazón está en la tierra como un extranjero. Tiene que pasar por ella para alcanzar la plenitud, pero su adaptación es penosa y lenta; tiene una enorme necesidad de alguien que dirija su viaje. Y mi mente tiene la delicada y fundamental función de ser el guía que conduzca mi corazón en gestación hacia una vida distinta.

Es el guía y sostiene las riendas, domeñando una fuerza salvaje e imprevisible que es preciso domesticar.

Al principio, mi mente es ignorante y carece de experiencia. La situación es extraña, y el principio curioso: mi mente tiene que instruirse y aprender su oficio en la escuela de los «dueños». Es una escuela que aún no brilla ni por la calidad ni por la competencia de sus pedagogos. Cuando fracasa, es el «sálvese quien pueda».

Y aún hay algo peor. El pasaje está ya en camino hace tiempo, llevado por «dueños» exteriores a mí, llenos, sin duda, de buena voluntad, pero también muy torpes... La culpa la tiene, desde luego, la escuela, que no está a punto. Pero saberlo no sirve de nada. ¿Quién lo sufre? Evidentemente, mi emotividad. ¿Y quien paga las consecuencias? Mi cuerpo. ¿Quién hace un viaje duro y malo? Mi corazón. ¿Quién se siente mal e incompetente? Mi mente.

Mi cochero, mal preparado, ejerce sus funciones sobre un caballo renqueante y asustadizo. Si cojea y le duele la

pata, el caballo de mis emociones se para en seco, y ya nada progresa. Cuando son sus entrañas las que se retuercen, se espanta.

Mi pobre mente no puede elegir lo más urgente. Como es necesario que la cosa marche —eso es, al menos, lo que dicen en la escuela de los «dueños»—, el «yo-mente» debe controlar, oprimir y someter. A causa del dolor, mi emotividad se desboca, entonces tomo las riendas con puño de acero y le hago entrar en razón. ¡Es preciso que aprenda a obedecer! Es uno de los principios de la «buena educación».

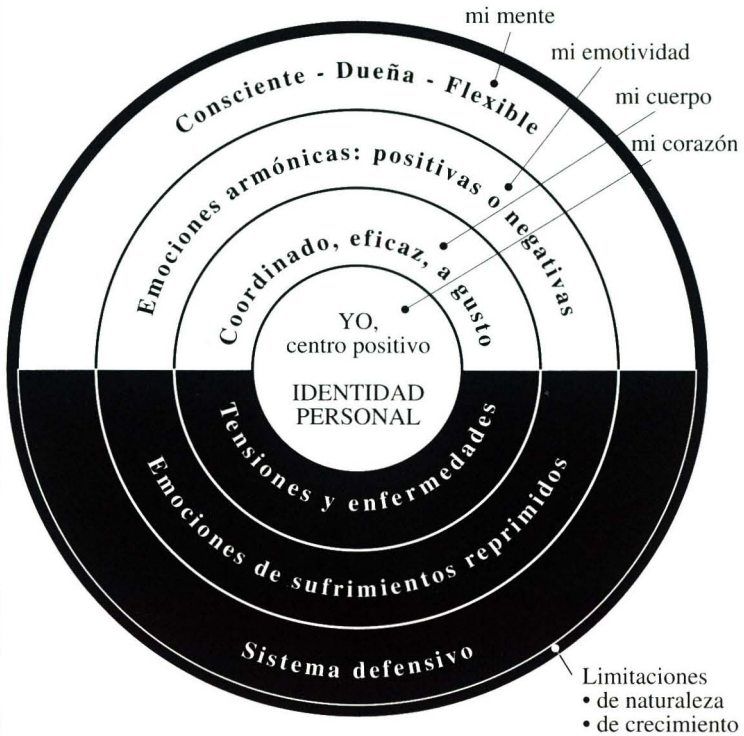
Si, después de haber pasado por la escuela de los «dueños», logro conservar un poco de sensibilidad, no puedo por menos de darme cuenta de que la cosa no marcha. Preocupado, me detengo y me pongo a reflexionar. El penoso estado de mi emotividad me conmueve. ¿No tendré que repensar algunas cosas, cambiar algunas actitudes, tomar nuevas opciones? Si estoy meditando, es que hay un rayo de esperanza. Seguramente acabo de tomar una decisión importante. En primer lugar, poner en cuestión las erróneas creencias del «dueño». ¿No tendrá la cabeza repleta de falsas ideas? Por ahí debo empezar si quiero que algo cambie.

Ideas que hay que reajustar

En mi mente, mis ideas no se corresponden verdaderamente con mi realidad. Entre la imagen que yo me formo de mí mismo y lo que de verdad soy, hay un gran desfase. Es evidente que me resulta prácticamente imposible percibirme con entera exactitud y de modo completo, pues mi mirada no es lo bastante penetrante. No obstante, a medida que mi consciencia va evolucionando, mi percepción de mí mismo se va haciendo más aguda y realista. Poco a poco voy emergiendo de una globalidad informe y captando, cada vez con mayor agudeza, el retrato vivo de mi yo actual. El gráfico adjunto puede servirme de espejo para

YO HOY

Región sana



Región enferma

visualizar los elementos que podría captar de mí mismo si fuera capaz de mirarme a la cara.

Lo primero que me llamaría la atención sería el círculo central. Es un círculo luminoso, totalmente positivo; comprenderlo implicó una transformación radical de la comprensión del ser humano. Carl Rogers lo expresa del siguiente modo: «Uno de los conceptos más revolucionarios que han surgido de nuestra experiencia clínica es el reconocimiento creciente de que el centro, la base más profunda de la naturaleza humana, las capas más internas de su personalidad, el fondo de su naturaleza 'animal', es naturalmente positivo, fundamentalmente socializado, está orientado hacia la superación, es racional y realista»¹. ¡Qué novedad para aquella época, en que se consideraba al ser humano un miserable pecador hasta en las más minúsculas fibras de su persona...! El núcleo del ser humano es positivo; en él reside la llamita de una gran pureza espiritual. A su calor echan raíces todos mis talentos, todas mis cualidades, todos mis deseos de felicidad auténtica y de amor verdadero. Esas realidades se constituyen en mí de una manera única, pero, al mismo tiempo, son privilegio de todos. Si yo pudiera verme realmente, esto es lo primero que me atraería y lo que me seduciría totalmente.

A continuación, me impresionaría la división de mi personalidad en dos regiones, una sana y otra enferma. ¿En qué proporción se reparten estas dos zonas el territorio de mi cuerpo, de mi emotividad y de mi mente? Yo soy el único que puede hacer con acierto esa evaluación, partiendo de mis comportamientos en mi vida actual; yo soy el único que puede encontrar su génesis, partiendo de mi historia exclusiva. Por tanto, tengo que tomar conciencia de este estado de cosas.

1. ROGERS, Carl R., *Le développement de la personne*, Dunod, Mont-rouge 1968, p. 74.

Por un lado, mi corazón positivo se abre hacia el exterior a través de mi cuerpo sano, eficaz y hermoso en ciertos aspectos. Ese mismo corazón se expresa con acentos adecuados y armoniosos a través de emociones positivas o negativas. Mi corazón es enteramente bueno, pero es humano y puede sufrir. Su sufrimiento real, es decir, el que no es exagerado ni está reprimido, tiene necesariamente tonalidades dolorosas en mi sensibilidad y, por resonancia, en mi cuerpo. Finalmente, mi corazón está guiado por la parte consciente, realista y flexible de mi mente. Ese espacio no contaminado de mi mente comprende con claridad, elige juiciosamente y moviliza mi cuerpo y mi emotividad para llevar a cabo lo que es bueno para el corazón de mi vida.

Por otro lado, mi corazón positivo está cerrado sobre sí mismo. Está aprisionado por la conspiración de mi cuerpo, de mi emotividad y de mi mente, en la zona infectada por la enfermedad. Algunos canales de mi cuerpo se encuentran atascados por tensiones y malestares. Mis emociones están perturbadas por sufrimientos reprimidos. Mi mente se refugia fuera de la realidad mediante un sólido sistema defensivo.

Si me siguiera percibiendo en mi realidad actual, me haría consciente de que estoy rodeado de limitaciones por todas partes. Esas limitaciones no tienen nada de negativo; no son más que los contornos de mi personalidad. Algunos de esos contornos son fijos, cuando se trata de limitaciones marcadas por la naturaleza; otros son móviles, como las limitaciones propias del crecimiento. Las limitaciones me hablan de la finitud de mi condición humana. Son normales. Lo que he de hacer es verlas en su realidad, que cambia a cada instante, y aceptarlas en el punto al que han llegado.

Sin embargo, me veo mal. Una vez más, la culpa la tiene la escuela de los «dueños». Cuando yo era muy joven, me veían los demás. Yo no podía verme a mí mismo; era

demasiado difícil para mi edad. Así que yo me veía a través de la mirada que los demás posaban sobre mí. Lamentablemente, esa mirada estaba falseada. Mis padres y los otros educadores reflejaban, sobre todo, el fastidio que les producían mis necesidades, que les resultaban molestas. Empecé a sentirme de más y poco interesante. Pusieron en evidencia mis torpezas y mis equivocaciones, por las que me hicieron reproches e incluso me castigaron severamente. A veces, hasta se me sometió a violencias físicas y morales de muy diversas clases. Sin duda, yo debía de ser el peor de los malhechores, para merecer tales castigos. O, quizá, simplemente se les olvidó verme, lo cual me llevó a creer que yo no era nada. Asimismo, mis padres me compararon con los demás de manera negativa, lo que contribuyó a que yo me forjara una idea falsa de mí mismo. Los demás eran más inteligentes, más amables, más razonables, menos alborotadores, menos inquietos, menos pegajosos...; en definitiva, todos eran mejores que yo. No cabía la menor duda de que yo era de lo peor de la especie humana. Para colmo, mis padres exigían de mí resultados que no correspondían a mi edad y para los que yo no estaba preparado. Uno de ellos era pedirme que hiciera en su lugar lo que ellos no eran capaces o no tenían tiempo de hacer. Yo me sentía completamente desbordado, pequeño e ignorante, mientras que ellos me manifestaban tal «confianza»... o, mejor, tales «exigencias», que me veía como un inútil, incapaz de responder a sus expectativas. A través de esa imagen de mí mismo que ellos me reenviaban, me vi tan impresentable que perdí toda autoestima; se me quedó «cara de cuaresma».

Se habla de «cara de cuaresma» para referirse a un rostro triste y apagado, a un rostro negativo que sufre una ceguera parcial. Ha perdido la capacidad de ver el centro positivo de su yo y la expresión buena y bella de ese centro a través de los talentos y aptitudes de mi cuerpo, de los acentos vibrantes de mis emociones y de las cualidades de mi pensamiento. Además, ese rostro dirige una mirada

taladradora a todas mis carencias y limitaciones. En el fondo, sólo ve lo negativo. Con semejante visión de mí mismo, estoy lejos de la realidad. En mi mente, estoy cometiendo una grave equivocación sobre mi persona: yo no soy como me veo. Mi inteligencia, todavía demasiado joven para rectificar su visión de las cosas, tiene que optar entre la sumisión a esta imagen negativa de mí o la rebelión de lo positivo humillado. Esa rebelión, si llega a producirse, me proyecta por los aires en la imagen de la buena apariencia.

Puede suceder que, sin yo quererlo, haya escogido permanecer en la zona oscura. Para ello, mi mente desarrolla la manía de desvalorizarme. Entonces, me mantengo bien hundido, aplastado por unas actitudes que no me dejan ninguna oportunidad de autoestima y de sentirme alguien. La imagen se confirma a sí misma: no valgo para nada y no conseguiré nada que merezca la pena. Nadie podrá querer a un individuo tan triste y despreciable. Sufro de una humildad espuria que me hace perder todo sentido de mi propio valor personal.

Este modo de verme conlleva algunos privilegios. Me dispensa de hacer esfuerzos, de ser responsable. Me autoriza todo tipo de estupideces y errores, ya que, de todos modos, no valgo para nada. «Meter la pata» es lo normal en mí, y a nadie puede asombrarle.

LVI Mi «cara de cuaresma»

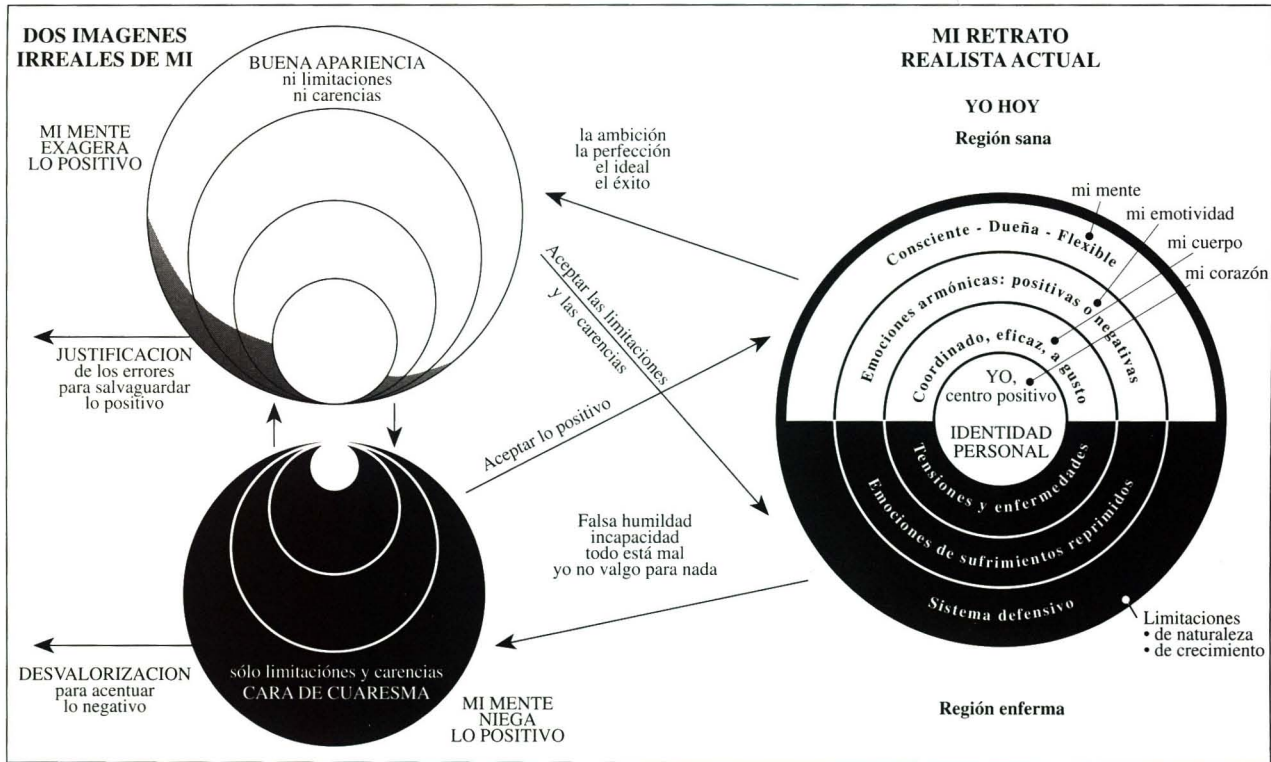
* Relato cómo las actitudes de los demás, cuando yo era niño, me han proporcionado una imagen negativa de mí mismo.

* Tomo conciencia de mis manías de desvalorizarme: expresiones favoritas y comportamientos negativos.

* En la actualidad, ¿tengo la humildad necesaria para aceptar mi identidad positiva?

* Intento verme de manera realista y hago una lista de mis cualidades, talentos y capacidades.

* Tras este sondeo, me concentro e intento verme y acogerme en la totalidad de lo que actualmente soy.



DOS IMAGENES IRREALES DE MI

BUENA APARIENCIA
ni limitaciones
ni carencias

MI MENTE
EXAGERA
LO POSITIVO

la ambición
la perfección
el ideal
el éxito

JUSTIFICACION
de los errores
para salvaguardar
lo positivo

Aceptar las limitaciones
y las carencias

Aceptar lo positivo

Falsa humildad
incapacidad
todo está mal
yo no valgo para nada

DESVALORIZACION
para acentuar
lo negativo

sólo limitaciones y carencias
CARA DE CUARESMA

MI MENTE
NIEGA
LO POSITIVO

MI RETRATO REALISTA ACTUAL

YO HOY
Región sana

Consciente - Dueña - Flexible

Emociones armónicas: positivas o negativas

YO, centro positivo

IDENTIDAD PERSONAL

Tensiones y enfermedades

Emociones de sufrimientos reprimidos

Sistema defensivo

Limitaciones
de naturaleza
de crecimiento

Región enferma

mi mente

mi emotividad

mi cuerpo

mi corazón

También es posible que yo optara, sin ser consciente de ello, por reaccionar contra esa imagen sombría poniendo de manifiesto lo mejor que hay en mí. Mi positivo se engríe a tope. Yo soy la persona que lo sabe todo, que lo puede todo, que tiene éxito. Busco los desafíos, las hazañas difíciles. Mi objetivo es demostrar a todo el mundo, e inconscientemente a mis padres, que no soy lo que ellos piensan. Soy alguien y lo demuestro. Por lo demás, mis padres pueden haberme impulsado a ello, estimulando de un modo exagerado mis capacidades y valorando el parecer en detrimento del ser.

Me veo propulsado por encima de mí mismo. Mi mirada no ve ni mis limitaciones ni mis carencias. Sólo ve lo positivo y, sobre todo, mis éxitos, que me procuran el reconocimiento de los demás.

Para mantener mi buena apariencia, tengo que adquirir el hábito de justificarme, ya que no me está permitido error alguno. Lo mínimo para mí es la perfección en todo. Si me equivoco, siempre hay una buena excusa exterior a mí para demostrar que, en última instancia, la culpa no fue mía.

La buena apariencia posee innegables ventajas. Por mi propio honor, realizo esfuerzos increíbles, desarrollo al máximo aquellas cualidades gracias a las cuales consigo éxitos profesionales, financieros, sociales, etc. Tengo la ilusión de ser importante. Estoy lleno de mí mismo.

He desarrollado la gran virtud de la ambición, que, sin embargo, resulta perniciosa, porque echa a perder a quien la posee. Con ella, estoy siempre haciendo equilibrios en la cuerda floja, en tensión, agotado y en continuo riesgo de precipitarme al vacío. Interiormente, carezco de solidez, porque no tengo raíces. Mi seguridad sólo es aparente: está edificada sobre mis éxitos, no sobre mí. Cuando me llega un fracaso, desciendo a los infiernos, en los que me encuentro frente a mi «cara de cuaresma», que estaba secretamente agazapada en el fondo de mí mismo y que

emerge de nuevo a la superficie. Había reaccionado ante ella elevándome por encima de mí mismo, pero mi termeridad me hace retornar maltrecho al punto de partida. Si el accidente no es muy grave, reboto y vuelvo a colocarme la máscara de la buena apariencia, disfrazando todavía mejor sus deficiencias. Sin embargo, sigo teniendo el peligro real de sufrir, un día u otro, una depresión nerviosa, un derrumbe total o un absoluto fracaso. La visión que tengo de mí mismo es falsa y parcial. Y esa mala percepción de mí mismo es la que me engaña. Una vez más, me equivoco con respecto a mi persona.

Mi mente —mi conductor—, para poder dirigir mi viaje, tiene que ver con lucidez lo que realmente soy. Si padezco el síndrome de la «cara de cuaresma», mi mente debe aceptar su mala visión de mí mismo. Ha dejado de lado lo esencial de mí mismo, todo aquello que constituye el núcleo de mi identidad. Tiene que integrar una visión completa de mi persona. Mi mente tiene que transformar la imagen negativa que se ha forjado de mí en una imagen realista: la de una persona fundamentalmente positiva, que tiene sus limitaciones y que también sufre carencias, tanto en su cuerpo y en su emotividad como en su mente. A pesar de todo, mi parte enferma no menoscaba para nada todo cuanto de bueno y hermoso hay en mí.

Por el contrario, si mi mente ha disfrazado mi imagen con la máscara de la buena apariencia, no consigue creer que se está equivocando; no le resulta fácil bajarse de su pedestal e integrar en su visión las carencias y las limitaciones de mi personalidad.

Perder la ilusión de la perfección y abandonar el sueño de ser el mejor en todo requiere mucha humildad. Mi «yo-mente» tiene que soltar su presa si quiere situarse en la realidad de quien soy: una persona llena de talentos y capacidades, pero, al mismo tiempo, un ser humano limitado y, desgraciadamente, herido en su cuerpo, en su emotividad y en su mente. Abandono las «muletas» de la

buena apariencia para situarme en mi dimensión verdadera. Abandono mi orgullo, pero me siento mucho mejor y más tranquilo.

El drama de la buena apariencia consiste en que le es difícil descender en oblicuo a la imagen realista actual. Con frecuencia baja en vertical; como consecuencia de un fracaso importante, recae en la «cara de cuaresma» y tiene que remontar en oblicuo hacia la imagen realista. El proceso es doloroso para el ego.

LVI Mi buena apariencia

- * Relato cómo me las he arreglado para llegar a fabricarme mi buena apariencia.
- * Tomo conciencia de los medios que utilizo para justificarme o para excusarme cuando me equivoco.
- * Actualmente, ¿tengo suficiente humildad para ver y aceptar mis limitaciones y mis carencias?
- * Intento dirigirme una mirada más realista y describo mis limitaciones e incapacidades, así como los síntomas de mis carencias.
- * Después de este sondeo, me concentro e intento verme en la totalidad de lo que soy actualmente.

Por tanto, mi mente debe abandonar esas imágenes irreales de mí, como las de la Buena apariencia o la «Cara de cuaresma». Entonces, sus ideas se ajustarán a la realidad global de lo que ahora soy. A partir de ella, tendrá acceso a sus verdaderas funciones, que consisten en trabajar en mi crecimiento y en mi curación. Mi inteligencia, que ha adquirido lucidez, manteniendo un buen contacto con mi realidad actual, puede entrever el camino a tomar para avanzar hacia mi auténtico futuro. Este futuro consiste en la ampliación de la región sana en todos los niveles de mi persona. Entonces, mi centro positivo podrá expandirse y expresarse de manera cada vez más adecuada mediante mi cuerpo y mi sensibilidad, con la ayuda de mi mente, que ahora es más inteligente y acepta mi realidad cambiante. El crecimiento de mi identidad personal positiva va acom-

LAS FUNCIONES DE MI MENTE

Abandonar las imágenes irreales de mí, como la de la Buena apariencia y la Cara de Cuaresma

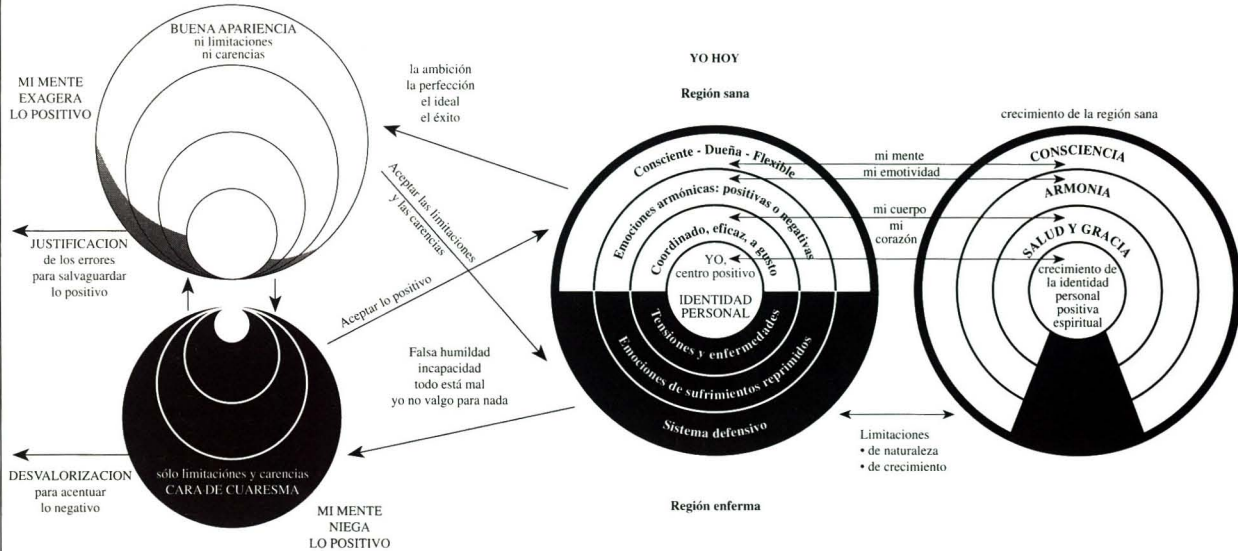
Ajustar mis ideas a la realidad global de lo que soy actualmente

A partir de lo que soy en realidad, trabajar en mi crecimiento y curación

IMAGENES FALSAS

IMAGEN ACTUAL

MI FUTURO YO



pañado del despertar de mi ser espiritual. Poco a poco, mi vida va entrando en una trayectoria nueva que me lleva hacia los valores espirituales, al mismo tiempo que me va despojando gradualmente de mi excesivo apego a los valores materiales.

Simultáneamente, pero a un nivel distinto, va realizándose la curación de la región enferma. Mi cuerpo se hace más ligero. Envejezco, pero sanamente. Mi sensibilidad se serena y tiene menos cambios de humor; va abandonando paulatinamente la compulsión que la hacía desvariar y la inhibición paralizante que la dejaba sin vida. Mi mente, por su parte, va adquiriendo cada vez mayor sabiduría. Se desembara de las falsas ideas y se va liberando gradualmente de su sistema defensivo, que ya le es inútil. Ya no extrae la fuerza de su encastillamiento en sus defensas, sino de su abandono a la intuición del Pasajero, que, con el tiempo, va saliendo de su anterior letargo y comienza a hablar del fondo de mi ser, del verdadero sentido de mi vida, de mi felicidad, cuya fuente se encuentra en mí mismo, de mi libertad interior, de la gratitud, de una luz que brota más allá de la materia...

Mi «yo-mente» tiene ahora una visión más clara del itinerario del viaje. Está preparado para la primera etapa, que consiste en levantar las barreras que me impiden avanzar resueltamente hacia mi futuro yo.

La lucha en el sistema defensivo

Para protegerme y defenderme, mi mente ha tenido que crear todo un arsenal. Todos esos dispositivos artificiales me han permitido sobrevivir. Gracias a ellos, he podido escapar por poco a la catástrofe fatal, aunque, con el tiempo, me he ido convirtiendo en prisionero de esas fortificaciones. Pero ahora he adquirido nuevas fuerzas; he crecido. Ahora ya no puedo contentarme con sobrevivir; quiero vivir. Mis fortificaciones me asfixian, porque, para impedirme sufrir, bloquean mis emociones dolorosas y, al

retenerlas, también detienen mi vida, ya que el camino de la misma pasa por mis emociones. Inhibir la expresión de mis emociones es inhibir mi misma vida.

Los tres mecanismos más típicos de mi sistema de defensa psíquica son:

- * la negación;
- * el reproche;
- * la racionalización.

El objetivo de estos mecanismos es desactivar las emociones dolorosas, privándoles de todo sentido, pues una emoción que no tiene sentido no puede hacerme sufrir.

He aquí algunas expresiones tendenciosas que, lejos de ser simples palabras, determinan un estado que impide a mi mente ver la realidad dolorosa y afrontarla.

La negación

- «A mí nada me hiera».
- «Mis padres respondieron plenamente a todas mis necesidades infantiles».
- «No soy difícil, me adapto a todo».
- «No necesito recibir regalos».
- «Puedo arreglármelas sólo».
- «Perdono, pero no olvido».
- «Yo no he hecho sufrir a mis hijos»...

En cada una de esas expresiones, afirmo una idea falsa y, por tanto, niego una realidad que en sí misma es dolorosa. La idea falsa me impide ver y aceptar algo que realmente me hace sufrir. Si yo viera y aceptara esa realidad, sentiría la penosa emoción vinculada a esa verdad. Al acoger la verdad, que en este caso es dolorosa, siento necesariamente pena, temor o cólera. Es lo que se produce en las situaciones enumeradas más arriba, a partir del momento en que dejo de negar la realidad.

— Si veo que determinadas cosas me hieren, y lo acepto, siento pena y me encuentro mal.

— Si veo que mis padres fallaron seriamente conmigo, y acepto que así fue, experimento cólera y pena y me siento culpable por sentir resentimiento hacia ellos.

— Si veo el hecho de que soy una persona difícil, que no me adapto a todo, y acepto esa realidad, entonces siento temor e inseguridad y experimento ansiedad.

— Si me hago consciente de que necesito muestras de afecto, y acepto esa realidad, vivo el dolor de no recibirlas cuando me faltan.

— Si constato que tengo necesidad de ayuda, y acepto esa necesidad, siento la angustia de mi incapacidad o de mi soledad.

— Si me doy cuenta de que no perdono, y asumo el hecho, entonces me siento culpable, mala persona, y tengo miedo a ser juzgado o castigado.

— Si pienso que pude hacer sufrir a mis hijos, incluso a pesar mío, y me atrevo a admitirlo, siento pena, temor a su rechazo o a su cólera, y me siento culpable.

Negando la realidad —que, por otra parte, es evidente, ya que tanto mi cuerpo como mi comportamiento me traicionan—, intento, mediante un fenómeno de distorsión intelectual, convertir lo blanco en negro, y lo negro en blanco.

Para mi desgracia, ese juego logra su objetivo en mi mente, pero los hechos no cambian: lo negro sigue siendo negro, y lo blanco, blanco. Sin embargo, por medio de esa distorsión, he conseguido aislarme de mis emociones dolorosas. Pero también he conseguido situarme fuera de la realidad. Ese juego malabar me incapacita para vivir sanamente. Estoy en otra parte; soy incapaz de estar presente en el presente tal y como es.

LVI La negación

* ¿Me reconozco en esos mecanismos de negación? Si mi respuesta es afirmativa, ¿qué realidades son las que intento negar?

* Si tuviera el coraje de mirar cara a cara esas realidades, ¿qué emociones tendrían derecho a salir de su calabozo?
* Aceptarlas sería también volver a sentirlas. ¿Estoy dispuesto a ello?

El reproche

- «La gente es mezquina y obtusa. Lo único que pretende es hacerme daño».
- «Todo el mundo es egoísta. No puedo contar con nadie».
- «La sociedad no tiene piedad y me trata injustamente».
- «Nadie me comprende. Son incapaces de escuchar».
- «¡Qué ingratos son todos!».
- «Es un envidioso, es una envidiosa; me impide vivir mi vida».
- «Si me hubieran animado y apoyado, podría haberlo superado; pero son todos unos vagos incompetentes».

Es evidente que los demás a veces tienen fallos, y no pequeños. Pero reprochárselos me coloca en una situación muy desfavorable. Pongo toda mi atención en la falta del otro. Estoy fuera de mí; soy incapaz de concentrarme para entender lo que sucede en mí. De este modo, evito ver y sentir mi emoción.

— Si dejo de reprochar a los demás su ruindad y cerrazón, aunque sean ciertas, descubro que me siento amenazado, que tengo miedo, que soy una persona poco segura de sí misma y que teme enormemente a los demás.

— Si dejo de reprochar al mundo su egoísmo, entro en contacto con mi soledad. Siento la tristeza del abandono y me invade la pena del rechazo.

— Si dejo de reprochar a la sociedad su injusticia, empiezo a percibir mi impotencia para defenderme y mi incapacidad para afrontar el peligro que eso representa para mí.

— Si dejo de reprochar a los demás que ni me comprenden ni me escuchan, me siento débil y vulnerable, como un niño que experimenta el dolor de verse abandonado a sí mismo, sin recursos.

— Si dejo de reprochar al otro su ingratitud para conmigo, me siento malquerido, sufro, siento cólera por no ser importante para él.

— Si dejo de reprochar al otro que me impide vivir, me asombro al darme cuenta de que soy yo quien carece de fortaleza para ser libre, quien acepta ser su cautivo por temor a perderlo.

— Si dejo de reprochar el abandono y la incompetencia ajenas, me enfrento a mi inseguridad personal. Caigo en la cuenta de que no soy lo bastante fuerte como para ser responsable de mí mismo y tomar confiadamente mi vida en mis propias manos. Me siento perdido y superado por los acontecimientos.

El reproche es precisamente el mecanismo de defensa del ser humano, que ve la paja en el ojo ajeno y no ve la viga en el propio. Sólo hay un medio para desmontar ese mecanismo: fijar la mirada en mí mismo, en lugar de dirigirla hacia los demás. Y, sobre todo, que esa mirada no sea crítica, sino indulgente, y que penetre hasta lo más hondo de mi interior para ver y comprender mi sufrimiento a través de las emociones que estoy experimentando.

LVI El reproche

* ¿Tengo tendencia a hacer reproches a los demás?

* ¿Quiénes son mis chivos expiatorios?

— las autoridades;

— los jóvenes;

— las mujeres;

— los hombres;

— los políticos;

— la sociedad;

— algún grupo concreto;

— una persona determinada (esposo, esposa, compañero, amigo, alguien de mi entorno...).

* ¿De qué los acuso?

— ¿de ser injustos, aprovechados, ignorantes, traicioneros, víboras, implacables, etc., etc.?

* Al hacer reproches de ese modo a los demás, ¿qué pretendo evitar ver en mí mismo y de qué emociones me estoy defendiendo?

La racionalización

He aquí algunas de las frases falaces que se emplean en este procedimiento:

- «Lo hice lo mejor posible; no he podido cometer ningún error».
- «A mí me hicieron andar muy derecho; es natural que yo actúe del mismo modo».
- «Mis padres hicieron por mí todo lo que estuvo en sus manos, no me hicieron ningún daño».
- «Dios lo ha querido así, no puedo hacer más que aceptarlo».
- «Es mi temperamento; no puedo hacer nada en absoluto; yo soy así».
- «Todo el mundo tiene sus necesidades, lo natural es que yo también las tenga».
- «Eso no tiene ninguna importancia, los niños no sienten nada ni recuerdan nada».

En cada una de esas frases, por medio de la racionalización, transformo la realidad para hacerla aceptable y conforme a la razón. Es una hazaña intelectual de la argumentación, que despoja a la realidad de la emoción que produciría si se atuviera a la verdad.

— Si reconozco que hacer las cosas lo mejor que pueda no me va a impedir cometer errores, tengo que enfrentarme a los errores que efectivamente he cometido, aunque haya sido involuntariamente. Entonces siento culpabilidad, angustia y tal vez miedo a que me rechacen y me juzguen.

— Si reconozco que la educación que he recibido ha sido dura y severa, tengo que enfrentarme al hecho de que,

al reproducirla, también yo actúo con dureza y severidad. Entonces me pueden invadir sentimientos de pena y de culpabilidad, así como angustia y temor a ser rechazado y juzgado.

— Si reconozco que no por el hecho de que mis padres hicieran lo que podían recibí yo lo que necesitaba, tengo que afrontar que carecí de muchas cosas, y experimentaré pena, temor y cólera ante esas carencias.

— Si reconozco que Dios no releva a las personas de la responsabilidad de sus actos, puedo experimentar mucha cólera y agresividad ante quien, por negligencia, me ha herido.

— Si reconozco que la personalidad depende en gran parte de la educación y que puede modificarse, me veo en la obligación de hacer algo por mejorarme. También tengo que cargar con las consecuencias negativas de mis facetas malas, lo que puede ocasionarme pena, angustia y culpabilidad.

— Si reconozco que las necesidades que experimenta todo el mundo son a veces exageradas, tengo que enfrentarme a algunas de mis necesidades que también son excesivas. Y entonces pueden invadirme el miedo al juicio, la pena y la cólera.

— Si reconozco que un niño es una persona que siente intensamente y no olvida nada, he de enfrentarme a la seriedad y gravedad de mis comportamientos para con ella. Al ser consciente del mal que he podido hacer o que hago, pueden brotar en mí muchas emociones: culpabilidad, miedo al rechazo, al juicio, pena, vergüenza, etc.

Sólo el amor a la verdad y su búsqueda pueden ayudarme a afrontar la realidad tal como es, sin deformarla con unos razonamientos que, por muy lógicos que sean, no dejan de ser básicamente falsos. La racionalización es la forma elegante de la mentira. Y no deja de ser una de las mentiras más dañinas, pues se oculta a mi mirada bajo la forma de verdad que yo le ofrezco con una retorcida maniobra de mi inteligencia.

LVI La racionalización

* Anoto las frases, si las hay, que correspondan a mis propias racionalizaciones.

* ¿Caigo en la cuenta de que ese mecanismo de defensa pertenece a la familia de la mentira? Explico cómo lo constato.

* El temor hace mentir: temor a ser castigado, a ser enjuiciado, a ser acusado, a recibir reproches... ¿De quién y de qué tengo miedo?

* El amor la verdad y su búsqueda están entre las aptitudes más nobles de mi inteligencia. Formulo brevemente mi deseo profundo de buscar y descubrir la verdad sobre mí mismo.

También utilizo otros mecanismos de defensa, entre los que se encuentran la desconfianza y la proyección. Este último mecanismo lo he descrito en el «síntoma del espejo» en mi libro *Tengo una cita conmigo*². En cuanto a la desconfianza, hay que decir que se trata de un mecanismo sutil, cuya base es la duda. Dudo constantemente de la buena fe de los demás. En mi mente, les despojo de toda capacidad positiva. De ese modo, me autorizo a encerrarme en una burbuja de silencio y frialdad. Me pongo al abrigo de una eventual amenaza de negativa, de rechazo, de reproche, de enjuiciamiento e incluso de conflicto abierto. Este mecanismo me aísla de los demás, al mismo tiempo que engendra una profunda duda sobre mí mismo, sobre mis propias capacidades y sobre mi poder de decisión. Desconfío de mí mismo tanto como de los demás; por consiguiente, pongo cortapisas a mis comportamientos. Como no actúo nada o casi nada, quedo protegido de la equivocación y evito convertirme en blanco de los «malvados», dado que es así como percibo a los demás.

La negación, el reproche, la racionalización, la proyección y la desconfianza son cinco tumores malignos en

2. LACASSE, Micheline, *op. cit.*, p. 21.

la mente de mi conductor. Los cinco conspiran contra él para mantenerle en la ilusión irreal y, de ese modo, despojarle de todo poder sobre la realidad. Han construido una fortaleza para encerrar en ella mi dolor. Toda una desgracia, porque mi dolor sigue existiendo, y yo me veo reducido a una vida en la que no puedo reír, saltar y cantar libremente.

Mi mente, cuando se haga consciente del problema, intentará, a pesar de todo, lo imposible. Porque se trata de una cuestión de vida o muerte.

El aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior

Yo no tengo poder alguno ni sobre las condiciones climáticas del viaje ni sobre el estado de los caminos. Mi esperanza reside en la calidad de mi caballo, en el estado de mi carroza y en la competencia de mi cochero.

Al hacerme adulto, la responsabilidad de mi viaje me corresponde a mí. El cochero tiene que concentrar sus esfuerzos en el pasajero; su mirada debe dirigirse hacia el interior para lograr conducir mi vida y hacerme posible llevarla a buen puerto. El conductor es mi «yo-mente». Si mis ojos se quedan fijos en el exterior —personas, situaciones o acontecimientos—, en espera de que cambie, mi causa está perdida. Ciertamente es que debo ser lúcido sobre lo que acontece a mi alrededor, precisamente para hacerme capaz de afrontarlo y extraer de ello lo más conveniente para mi desarrollo y mi curación. Pero donde tengo que invertir es en mí mismo, y debo hacerlo dotándome de una herramienta indispensable: el aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior.

Ya en 1955, Eugène Gendlin comenzó a preparar el terreno para el método de la lectura de la vivencia interior, con la denominación de *Experiencing*³. En 1967, Carl Ro-

3. GENDLIN, Eugène, *Une théorie du changement de la personnalité*, Les Éditions CIM, 1975.

gers ofreció una descripción del método, en siete niveles, en su libro *Therapeutic Relationship and its Impact*⁴. Al comienzo de la década de los setenta, Gendlin, partiendo de la teoría de *Experiencing*, puso las bases de un método práctico de acceso a la interioridad, al que denominó *Focusing*⁵. Posteriormente, múltiples experiencias terapéuticas han ido creando, a partir de esas bases, formas originales de aplicación. Otros, tomando como base sus observaciones clínicas, han ido llegando a descubrimientos similares, como es el caso, en Francia, de André Rochais, fundador de la Organización «Personnalité et Relations Humaines», que en 1979 ponía a punto un instrumento denominado «el análisis PRH»⁶. Gendlin, Rogers, Rochais y algunos otros especialistas afirman unánimemente que la clave del progreso personal se encuentra en el aprendizaje de un método que haga capaz a la persona de descifrar lo que sucede en su propio interior.

El método que voy a presentar se inspira, en lo fundamental, en el análisis PRH, si bien prescinde de algunos elementos un tanto sutiles y complejos para los profanos. Por ello, en el marco de esta obra, tanto las etapas que propongo como su contenido se apartan significativamente del instrumento inicial elaborado por André Rochais.

Mi mente y mi percepción sensorial son dos realidades que distingo espontáneamente mediante dos expresiones: «Yo sé», «Yo siento». La primera es prerrogativa del conductor; la segunda, del motor emotivo. Yo soy inteligente, y mi inteligencia me proporciona un poder. Me permite conocer, comprender, juzgar y, en consecuencia, elegir lo más conveniente para actuar. Mi mente posee el saber, el

4. ROGERS, Carl, *The Therapeutic Relationship and its Impact*, University of Wisconsin Press, Madison 1967.

5. GENDLIN, Eugène, *Focusing: au centre de soi*, Le Jour, Montréal 1984.

6. ROCHAIS, André, *L'analyse PRH, Notes d'observation*, Organisme PRH, 1984.

conocimiento. Se expresa por medio de ideas, pensamientos, razonamientos, deducciones lógicas... Todo este hermoso mundo intelectual es frío, mecánico, sin intensidad en sí mismo, sin armonía; es un mundo descarnado y muy parecido a un ordenador... Sin embargo, ese mundo constituye mi nobleza, pues, precisamente porque sabe, tiene la capacidad de conducir mi vida. Pero mi conocimiento se queda en la abstracción, y su objeto es una especie de sinsentido cuando no está animado por la llama palpitante y vibrante de una emotividad llena de matices que, mediante su «yo siento», insufla vida a las consideraciones teóricas carentes de color y de calor.

La habilidad del conductor consiste en descubrir toda la vida que bulle en las entrañas de la vivencia emocional. El conductor tiene las riendas, pero el dueño del movimiento interior es la emotividad. Lo sensorial reacciona al «yo-mente» como el «yo-mente» a lo sensorial, y todo ello repercute sobre el cuerpo y sobre el «yo-corazón». La habilidad del conductor consiste en familiarizarse con el motor emotivo para que sus dos fuerzas, una vez aliadas, se conjuguen, y para que el cuerpo y su misterioso corazón lleguen felices al término del viaje.

Las entrañas de la percepción sensorial de mis emociones se estremecen con las más variadas sensaciones, de las más fuertes a las más leves, de las más luminosas a las más sombrías, de las más graves a las más agudas, pasando por todas las tonalidades intermedias. Mis emociones se han elaborado en mí con independencia de mi mente. Su historia comienza con mis primeras experiencias vitales en el seno de mi madre, cuando aún mi mente no podía ser consciente de ellas. Esa historia escapa incluso a mi conocimiento, aunque haya pasado mucho tiempo desde que la experiencia quedara almacenada en las entrañas de mis emociones. Estas tienen toda una existencia propia, intensa, preñada como el vientre de una mujer encinta. Al mismo tiempo, poseen las respuestas a las razones secretas que impulsan a mi emotividad a desbo-

carse o a encolerizarse ante la mirada inquieta e impotente del conductor. Sin saberlo, mis emociones poseen el conocimiento inconsciente del misterio de mi vida.

Mi mente puede encontrar la respuesta a mi «vidamisterio», con tal de que la busque allí donde está y conozca la clave para abrir su puerta.

*PAUTA PARA LA LECTURA
DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS EXAGERADAS*

PRIMER TIEMPO

Me centro en la emoción por la que pasa la «corriente».

Mi mente está orientada hacia el exterior o hacia las ideas sobre mí mismo, y el andamiaje del sistema defensivo que ella ha construido puede engañarle. Para guiar bien mi vida, mi mente tiene que aprender a dejarse instruir por lo que sienten mis emociones. Dar prueba de humildad es aceptar que sea precisamente lo que siente mi inconsciente —a veces impulsivo, a veces reticente— lo que tenga la respuesta al misterio de mi vida. Resulta curioso, en efecto, que sea lo sensitivo y animal lo que posee ese privilegio y conserva la huella de mi experiencia. Esta parte de mí tiene una memoria distinta de la del conocimiento; es la memoria de lo sensorial, la misma que hace que «el gato escaldado del agua fría huya». Es una memoria de alta fidelidad, pero privada de conocimiento, como la de las plantas y los animales; es la memoria del «niño-Mimosa/Chimpancé». Esta memoria ha codificado la explicación de mis comportamientos actuales. Mi mente no tiene más opción que volverse hacia ella para interrogarla y descifrar su oscuro lenguaje, cuya coherencia interna es precisa, lógica y profundamente realista. La lógica intelectual no puede gloriarse de poseer esas mismas cualidades, sobre todo en lo que se refiere a la complejidad humana.

En concreto, mi mente tiene que habituarse a mantener un ojo orientado siempre hacia el interior, y el otro abierto

hacia el panorama exterior. Este escenario exterior produce unos efectos sobre mí que siento en las entrañas de lo sensorial y que, por supuesto, resuenan en mi cuerpo. El ojo orientado hacia el interior debe captar el paisaje emotivo que acaba de iluminarse, y adquirir relieve por el influjo de un conmutador que lleva la corriente a un lugar muy preciso de mi sensibilidad.

El acontecimiento que se produce en el exterior no hace más que establecer la comunicación. Su única función es la de ser desencadenante; por eso mi mente no debe detenerse demasiado en él; simplemente, debe aprender a servirse del acontecimiento para discernir la emoción que acaba de iluminarse. Lo importante es que mi mente se centre en la emoción que el desencadenante ha puesto en marcha; si se limitase al acontecimiento y se pusiera a analizarlo, caería en una trampa, cometería un grave error. He de utilizar el desencadenante para entrar en contacto con mi emoción; pero lo prioritario es esta última.

SEGUNDO TIEMPO

Mi «yo-mente» nombra la emoción despertada.

Mi mente tiene que aprender a nombrar, claramente y con precisión, mi emoción, por la que circula una corriente de vida. He aquí algunos ejemplos concretos de estos dos primeros tiempos del aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior.

El desencadenante pone de relieve una emoción concreta	El «YO-mente» nombra la emoción despertada
Las intervenciones de Violette me irritan... Plantea cuestiones que me parecen superficiales y que me da la impresión de que frenan el curso de la conversación, el intercambio en profundidad que se estaba produciendo.	<i>Me siento encolerizado contra ella.</i>

El desencadenante pone de relieve una emoción concreta	El «YO-mente» nombra la emoción despertada
<p>Miro a los demás, y sus vidas me parecen plenas... Tienen éxito y tienen amigos.</p>	<p><i>Me siento triste.</i></p>
<p>Carmen habla una y mil veces de su necesidad de tener cerca un hombre. No deja de insistir en lo importante que le parece.</p>	<p><i>Me indigna oír a una mujer expresar su necesidad de una presencia masculina.</i></p>
<p>Mi mujer habla de ir a pasar unos días de vacaciones a un lugar de veraneo con una compañera de trabajo.</p>	<p><i>Me siento celoso.</i></p>
<p>El profesor nos propone un trabajo en equipo. Tenemos que formar grupos de cinco personas.</p>	<p><i>Temo que me marginen.</i></p>
<p>Cuando llegué, estaba allí mi jefa. Yo pensaba que estaría contenta por todo el trabajo que había realizado, y recibí una reprimenda... Estuvo 15 minutos diciéndome que había revuelto todas sus cosas y había ocupado todo el espacio...</p>	<p><i>Me encolericé por verme tratada tan injustamente.</i></p>
<p>En aquel «taller» comprendí y acepté que tenía de mí mismo una imagen negativa y desvalorizadora.</p>	<p><i>Siento que me voy reconciliando un poco más con mi cuerpo.</i></p>
<p>Termino un ejercicio de expresión creativa mediante la danza.</p>	<p><i>Me siento bien.</i></p>
<p>Presento a mis compañeros de trabajo el nuevo producto que acabo de poner a punto.</p>	<p><i>Me siento satisfecho.</i></p>

El desencadenante pone de relieve una emoción concreta	El «YO-mente» nombra la emoción despertada
Hoy he sido capaz de escuchar las reclamaciones de mis alumnos sin sentirme atacado.	<i>Me siento más seguro de mí mismo.</i>

Un primer peligro

No personalizar de manera auténtica lo que siento, o expresarlo en forma de idea, no de emoción.

ELIMINAR COMBATIR RECHAZAR	DESARROLLAR BUSCAR CULTIVAR
TODO EL MUNDO se siente valorado en una situación como ésta.	YO me siento valorado en una situación como ésta.
ESO me crispa los nervios.	YO me siento con los nervios de punta.
ESO es el infierno.	YO me siento en un infierno.
ESOS ACONTECIMIENTOS me molestan.	YO me siento molesto por esos acontecimientos.
CLAUDINE despierta mi agresividad.	YO me siento agresivo cuando Claudine...
UNO se siente feliz de tener éxito.	YO me siento feliz de tener éxito.
Eso lo ENCUENTRO horroroso.	YO me SIENTO HORRORIZADO.
Me DIGO QUE eso es triste.	YO EXPERIMENTO tristeza.

ELIMINAR COMBATIR RECHAZAR	DESARROLLAR BUSCAR CULTIVAR
CONSIDERO QUE ese proyecto es apasionante.	YO me SIENTO ENTUSIASMADO ante ese proyecto.
PIENSO QUE siento afecto por Clara.	YO TENGO LA IMPRESIÓN DE SENTIR afecto por Clara.

Un segundo peligro

Hablar de mis emociones contando hechos, en lugar de sentir mi emoción en el momento presente.

Lectura de la vivencia interior de Claude

<i>HABLO DE MIS EMOCIONES</i> en imperfecto	<i>CUENTO MI VIVENCIA</i> en pasado	<i>SIENTO MI EMOCIÓN</i> en presente
Yo tenía mucha prisa por comenzar mi curso, era mi actividad, mi tarea importante del otoño, mi reencuentro conmigo mismo.	Yo estaba muy nervioso con la idea de un puesto de trabajo en un hospital. Luego vino la decepción: no obtuve el puesto esperado.	Al escribir esto, de algún modo siento que me hace daño.
Yo estaba verdaderamente decepcionado por no tener empleo.		

<i>HABLO DE MIS EMOCIONES</i> en imperfecto	<i>CUENTO MI VIVENCIA</i> en pasado	<i>SIENTO MI EMOCIÓN</i> en presente
<p>Mi esperanza era encontrar de nuevo buenos amigos en el curso. Eso esperaba, y allí estaban.</p> <p>Al volver a casa, estaba sobreexcitado. Era incapaz de dormir, tenía el vientre revuelto, palpitaciones y descontrol corporal (temblores, hiperventilación, embotamiento).</p>	<p>Había trabajado duro para arreglar la habitación de los gemelos. Desde la primavera, mi esposa estaba soportando unas presiones tremendas en su trabajo, y yo sufrí intensamente las consecuencias.</p> <p>La tarde del viernes, decidimos trabajar en equipos de cuatro. Yo representé al grupo para dar ejemplo.</p> <p>Con un gran esfuerzo de voluntad y de concentración, logré calmarme y dormir unas horas. Después me fui a clase para decirle al profesor que abandonaba.</p>	

Análisis del texto

La persona que escribió este texto no ha hecho una lectura de su vivencia interior. Sin embargo, se le había abierto una puerta para hacerlo cuando percibió en el presente: «Siento que me hace daño». Sólo la emoción experimentada en el presente puede conducirme a mi interior. Habría sido necesario que la persona, en ese momento, se hubiera detenido y hubiera nombrado con claridad la emoción que vivía en aquel instante: «me hace daño», y que se hubiera permitido entrar en contacto con ese dolor, en lugar de seguir «hablando de» y «contando».

Su mente podría haber interrogado a su emoción preguntándole: «*Cuando algo te duele, ¿qué ocurre en ti?*». Pero el «yo-mente» no tuvo ese reflejo. En lugar de centrarse en ese momento, se protegió de él quedándose en el pasado; un pasado reciente de la edad adulta. No obstante, escribir un texto como ése supone un alivio. La persona saca algún provecho, pero no adelanta en el conocimiento de sí misma, ya que la emoción «siento que me hace daño» no ha revelado su secreto. Sólo el contacto con esa emoción habría podido proporcionar a esa persona informaciones nuevas sobre su vivencia interior.

Hablar de mis emociones y contar las circunstancias de mi vivencia no me enseñan nada nuevo sobre mí mismo. Todo lo más, me permiten desahogarme, lo que no es desdeñable

Lo que Claude, de quien estamos hablando, no consiguió hacer solo, pudo hacerlo con la ayuda de su profesor. Veamos la continuación, y así pasamos a la tercera etapa del aprendizaje de la lectura de la vivencia interior.

TERCER TIEMPO

Describo la emoción tal y como la siento en el presente.

Claude dice a su profesor que deja el curso porque su «cuerpo no aguanta». El profesor, maestro experimentado, le responde con esta pregunta: «¿Por qué tu cuerpo te niega una alegría, un placer, ya que me dices que el curso te gusta?»

<i>DESCRIBIR LAS EMOCIONES EXPERIMENTADAS EN EL PRESENTE</i>	<i>LAS INTERVENCIONES DE MI CABEZA</i>		
	interrogantes	tomas de conciencia	reflexiones
Me niego ese placer porque me siento culpable; culpable de estar bien. Me siento culpable de estar entre personas que me permiten ser yo mismo, exactamente yo. Realmente, me siento culpable de sentirme bien.	¿Por qué me niego ese placer?	Por tanto, boicoteo mi bienestar sintiéndome mal. En consecuencia, me impido participar en el curso.	

*DESCRIBIR LAS
EMOCIONES
EXPERIMENTA-
DAS EN EL
PRESENTE*

LAS INTERVENCIONES DE MI CABEZA

	interrogantes	tomas de conciencia	reflexiones
<p>Me siento vulnerable. Me siento culpable de ser yo mismo y de desear mostrar y poner a producir mis talentos.</p> <p>Me gusta que se me reconozca.</p>		<p>Por ello me reto a mí mismo.</p> <p>Quiero ser excelente.</p>	<p>Me he ocultado la verdad durante tres días para poder funcionar, porque no quería afrontarlo y también porque no podía hablar con nadie. Vuelvo ahora al núcleo del problema.</p> <p>Un deseo desproporcionado.</p> <p>Mis amigos me dicen: «¿Por qué no das el 70% en lugar del 200%?».</p> <p>Es mi única posibilidad de serlo.</p>

<i>DESCRIBIR LAS EMOCIONES EXPERIMENTADAS EN EL PRESENTE</i>	<i>LAS INTERVENCIONES DE MI CABEZA</i>		
	interrogantes	tomas de conciencia	reflexiones
En mi casa, siento que no soy nadie. (Me echo a llorar).		Caigo en la cuenta de que lo que subyace a todo es mi necesidad de ser tenido en cuenta y reconocido. Sé que tengo talento, pero lo manejo mal, porque mi necesidad es demasiado grande.	Al querer rendir tanto en mis estudios, me extenué y destrozé mi salud.

Análisis del texto

En el tercer tiempo de la lectura de su vivencia interior, Claude, siguiendo el hilo de la emoción sentida en el presente de su vida, llega a una toma de conciencia importante: «Mi necesidad de ser tenido en cuenta y reconocido es demasiado grande».

Esto constituye para la mente una nueva información para comprender su comportamiento emotivo y para reaccionar de modo inteligente. A partir de esa toma de conciencia, «mi necesidad de ser tenido en cuenta y reconocido es demasiado grande», el «yo-mente» de Claude puede interrogarse para tratar de averiguar si ya en otras ocasiones ha experimentado ese mismo tipo de síntomas, remontándose incluso hasta su infancia. De este modo, puede sacar a la superficie recuerdos de experiencias análogas. Eso es el cuarto tiempo.

CUARTO TIEMPO

Hablo de mis emociones infantiles, recordando los hechos.

*Lectura de la vivencia interior de Claude
(continuación)*

<i>HABLO DE MIS EMOCIONES PASADAS</i>	<i>CUENTO LOS HECHOS</i>
<p>Tenía dolor de vientre, dormía mal y estaba excitado.</p> <p>Me desvelaba, excitado por los buenos momentos que había vivido.</p>	<p>Unos días antes de ir al colegio.</p> <p>Lo mismo respecto a los campamentos de «scouts».</p>

Análisis del texto

Claude no ha ido más lejos en la exploración en profundidad de su emoción actual. Sin embargo, podría haber pasado a una quinta etapa si hubiera retomado el hilo de su emoción presente allí donde la había abandonado, un hilo que se encuentra en la expresión «en mi casa, siento que no soy nadie». Además, en ese punto fue cuando se echó a llorar al escribir su vivencia.

Si Claude hubiera proseguido su lectura interior...

*DESCRIBO LA EMOCIÓN
EXPERIMENTADA EN EL
PRESENTE EN MI CORAZÓN
DE NIÑO*

LAS INTERVENCIONES DE MI MENTE

interrogantes

tomas de conciencia

En mi casa, siento que no soy nadie.

Me veo en mi casa, cuando era niño. Siento que no soy nadie ante mi padre. Me siento sobreprotegido, sus miedos me impiden actuar. Su forma de protegerme me impide cualquier placer o alegría de vivir.

No me siento querido por mí mismo. Me siento obligado a ser la imagen que mi padre quiere que sea.

Sufro. No me siento ni tenido en cuenta ni reconocido en lo que yo soy y por lo que yo soy.

¿No es así como me sentía de niño en mi casa?

Cuando era niño, no tuve derecho a divertirme, a gozar. Tuve que ser razonable.

Así se protege él de sus temores.

Mi excesiva necesidad de ser tenido en cuenta y reconocido proviene de ahí. Lo veo con claridad al escribir estas cosas.

QUINTO TIEMPO

Me permito hoy volver a sentir esa emoción en el presente de mi corazón de niño.

Análisis del texto

En este punto de la lectura de su vivencia interior, Claude habrá tomado conciencia de cuál es la causa de esa excesiva necesidad de ser reconocido, que experimenta ahora en su vida de adulto y que se remonta a su infancia. Esta necesidad exagerada desequilibra su comportamiento y, como consecuencia, su cuerpo tiene que soportar fuertes reacciones físicas, vinculadas a las emociones dolorosas de su sufrimiento infantil reprimido en su inconsciente. Gracias a esta lectura de su vivencia interior, Claude podría haber progresado mucho en su autoconocimiento e iniciado la integración de algunas de sus emociones reprimidas.

En este proceso del aprendizaje de la lectura de la vivencia interior, es fundamental el tercer tiempo, porque permite a la emoción situarse en el presente, y ello hará que tome contacto, en el quinto tiempo, con el *el presente de mi corazón de niño*. He aquí dos breves lecturas de vivencias interiores que ilustran bien el tercer tiempo: describo mi emoción sentida en el presente sin pretender ordenar mi pensamiento. Después retomaremos este texto en un cuadro para poner de relieve la trama de la emoción y, paralelamente, las intervenciones del pensamiento.

Lectura de la vivencia interior de Jocelyn

«Siento en mí un sabor a muerte. Mis actitudes y mi conducta también producen muerte, destruyen las cosas. Impido que mis relaciones vayan adelante. Siento mi incapacidad de vivir. Siento como un muro que me impide hacer gestos positivos, gestos vivificantes, gestos que proporcionen alguna forma de placer. Ese muro es el placer que me impido. Un placer que me estaba prohibido. El

placer tiene poco espacio en mi vida. Todo en ella es serio. No hago nada para divertirme, para reír, jugar, gozar por gozar... Me siento aburrido, con un buen cerebro que trabaja bien, pero con un cuerpo poco vivo, que no conoce el placer.

»De todos modos, siento un cambio. Tengo ganas de emprender algunas actividades recreativas. Incluso sexualmente, siento que experimento más placer. Hasta siento que lo estoy buscando. Todavía surge la imagen del control. Me da miedo perder el control de la situación.

»Al releer mi vida, comprendo nuevas realidades acerca de mí:

* las vinculaciones entre las actitudes de muerte y la negatividad que engendran.

* la incapacidad de experimentar placer debido a una prohibición que se levanta como un muro de contención».

<i>EMOCIÓN EXPERIMENTADA EN EL PRESENTE</i>	<i>LAS INTERVENCIONES DE MI MENTE</i>	
	tomas de conciencia	reflexiones
Siento en mí un sabor a muerte.		Mis actitudes y mi conducta también «producen» muerte, destruyen las cosas.
Siento mi incapacidad de vivir. Siento como un muro que me impide hacer gestos positivos, gestos vivificantes, gestos que proporcionen alguna forma de placer.	Impido que mis relaciones vayan adelante.	
	Ese muro es el placer que me impido.	

*EMOCIÓN
EXPERIMENTADA
EN EL PRESENTE*

LAS INTERVENCIONES DE MI MENTE

tomas de conciencia

reflexiones

Me siento aburrido, con un buen cerebro que trabaja bien, pero con un cuerpo poco vivo en el que no habita el placer.
De todos modos, siento un cambio. Tengo ganas de emprender algunas actividades recreativas.
Incluso sexualmente, siento que experimento más placer. Hasta siento que lo estoy buscando.

Me da miedo perder el control de la situación.

El placer tiene poco espacio en mi vida. Todo en ella es serio. No hago nada para divertirme, para reír, jugar, gozar por gozar...

Al releer mi vida, comprendo nuevas realidades acerca de mí:
* las vinculaciones entre las actitudes de muerte y la negatividad que engendran.
* la incapacidad de experimentar placer, debido a una prohibición que se levanta como un muro de contención

Un placer que me estaba prohibido.

Todavía surge la imagen del control.

Análisis del texto

Este comienzo de lectura de la vivencia interior, que se detiene en el tercer tiempo, ha permitido a Jocelyn hacer importantes tomas de conciencia que abren puertas conducentes a un cambio más significativo. En el curso de la lectura de la emoción experimentada en el presente, su mente ha hecho una reflexión que le habría podido servir para pasar al cuarto tiempo: la vinculación con recuerdos del pasado. La frase «un placer que me estaba prohibido» conduce a una lectura más profunda. Pero el «yo-mente» no ha tenido reflejos para aprovechar la ocasión de sumergirse en el pasado con el fin de explorar más a fondo la emoción de partida: «Siento en mí un sabor a muerte».

Un segundo texto permitirá profundizar este proceso de lectura y aprendizaje de cómo poner de relieve el hilo conductor que es la emoción misma.

Lectura de la vivencia interior de Caroline

«Me siento sepultada viva. Tengo la boca seca y un nudo en el estómago. Me siento realmente aterrorizada y paralizada por el miedo. No sé cómo salir de mi letargo. Palpo el fondo de mi soledad. Me siento aislada de los que me rodean e incapaz de comunicarme con mi marido. Para ambos es horrible. Por suerte, están los chicos. Son el ancla de mi barco, lo que me ata a este mundo. Me doy cuenta de que, si tengo que continuar representando esta comedia, voy a enfermar. Siento que todo se desploma en mí. Me siento muy sola. No tengo energía alguna, ninguna fuerza. No sé qué me pasa. ¿Qué va a ser de mí? Me siento agotada de mentirme a mí misma y a los demás. Creo que es preciso que haga algo, pero ¿qué? Voy a hablar de ello en mi próxima sesión de terapia...»

*DESCRIBO LA
EMOCIÓN EXPERIMENTADA EN
EL PRESENTE*

LAS INTERVENCIONES DE MI MENTE

	interrogantes	tomas de conciencia	reflexiones
<p>Me siento sepultada viva. Tengo la boca seca y un nudo en el estómago. Me siento realmente aterrorizada y paralizada por el miedo.</p> <p>Me siento aislada de los que me rodean e incapaz de comunicarme con mi marido.</p> <p>Me doy cuenta de que, si tengo que continuar representando esta comedia, voy a enfermar. Siento que todo se desploma en mí. Me siento muy sola.</p>		<p>Palpo el fondo de mi soledad.</p> <p>Son el ancla de mi barco, lo que me ata a este mundo.</p>	<p>No sé cómo salir de mi letargo.</p> <p>Para ambos es horrible. Por suerte, están los chicos.</p>

<i>DESCRIBO LA EMOCIÓN EXPERIMENTADA EN EL PRESENTE</i>	<i>LAS INTERVENCIONES DE MI MENTE</i>		
	interrogantes	tomas de conciencia	reflexiones
Me siento agotada de mentirme a mí misma y a los demás.	¿Qué va a ser de mí?		No tengo energía alguna, ninguna fuerza. No sé qué me pasa.
	Pero ¿qué?		Creo que es preciso que haga algo. Voy a hablar de ello en mi próxima sesión de terapia.

Análisis del texto

A Caroline, incapaz de ir más lejos por sí sola, le resulta imprescindible la ayuda de una tercera persona si quiere continuar la lectura de su vivencia interior. Entonces descubrirá informaciones necesarias para su progreso y podrá adoptar decisiones útiles que le permitan resolver sus problemas.

Es importante observar que la tercera etapa tiene un impacto muy positivo en mi presente. Me permite acometer cambios profundos, aun cuando no haya abordado todavía las causas inconscientes de mis problemas. Mediante la lectura de mi vivencia interior, influyo en ellos. Comprendo mejor lo que está sucediendo en mí. Puedo dramatizar los hechos y adoptar decisiones más adecuadas.

También adquiero mayor control sobre mis actitudes y sobre determinadas situaciones, que puedo modificar. Además, tengo en mi mano el hilo de la emoción, que algún día puede llevarme más lejos en la exploración de mi doloroso pasado infantil.

Si logro descifrar mi emoción en el presente, nombrando, a ser posible, los síntomas corporales que la acompañan, doy un paso enorme en mi propia integración personal. Se trata de empezar; lo demás vendrá a su tiempo y por sus pasos. *Por eso es preciso que ponga mucho empeño en describir las tres primeras etapas de la lectura de mi vivencia interior.* Cuando una persona, un acontecimiento o una situación desencadena en mí una vivencia emocional, debo:

- * describir brevemente el desencadenante que despertó esa emoción en mí. No quedarme aferrado al mismo, sino centrarme en la emoción positiva o negativa por la que pasa la corriente;

- * nombrar claramente la emoción que se ha despertado;

- * describir la emoción tal y como la siento en el presente, a ser posible con los síntomas corporales que la acompañan.

Mi mente tiene que esforzarse en vigilar el peligro de hablar de mis emociones *en imperfecto*, y de contar hechos *en indefinido*. Ambas cosas alivian, es verdad, pero no me hacen avanzar realmente en el conocimiento de mí mismo ni en la dirección de mi propia vida. Además, al final de la tercera etapa *es necesario anotar con claridad los descubrimientos* sobre mí mismo que me permiten hacer esa lectura de lo que siento.

LVI Aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior

En la medida de lo posible, a través de los acontecimientos desencadenantes de mi vida cotidiana, debo acostumbrarme a la lectura de mi vivencia interior.

PRIMER TIEMPO

Detecto el acontecimiento que actúa como desencadenante y lo describo muy brevemente, volviendo enseñada mi atención a mi interior para tomar conciencia de lo que siento.

SEGUNDO TIEMPO

Entre las múltiples emociones que ha podido activar el desencadenante, aísla la que me parece más importante y la nombro claramente, teniendo cuidado de personalizar bien mi emoción con un «YO», seguido de una expresión de contenido emocional, como «siento», «experimento», «vivo» o «percibo».

TERCER TIEMPO

Describo esa emoción tal como la experimento ahora en mi presente. Puedo ayudarme con preguntas como:

- * Cuando experimento esta emoción, ¿qué ocurre en mí?
- * ¿Experimento síntomas corporales? ¿Cuáles?
- * ¿De qué está compuesta esta emoción?
- * ¿A qué se parece esta vivencia?

Puedo comenzar mi respuesta por: «es como si yo sintiera...» Después de este ejercicio, durante el cual voy redactando mi texto siguiendo el hilo de mi sentimiento, resumo en una frase o dos lo que descubro sobre mí en el presente a continuación de esta lectura de mi vivencia interior.

Describir una emoción es explorar su contenido. Una emoción es una realidad compleja formada por múltiples elementos. Describirla es iluminar los diferentes aspectos que la constituyen. Es el mismo tipo de exploración que realizamos en el mundo de las cosas materiales. Cuando hablo de un bosque, puedo describirlo: este bosque está formado por dos grandes familias de árboles: de hoja y coníferas. Si quiero seguir adelante, me pregunto por los diversos tipos de árboles con hojas que lo componen: ha-

yas, álamos, robles, fresnos... Cada uno de ellos tiene diversos elementos, como son: raíces, tronco, ramas y hojas. Si me pongo a examinar las coníferas, puedo descubrir muchas variedades: pinos, cedros, abetos. Y existen diversas clases de abetos... Cuando hablo de un bosque determinado, me refiero globalmente a todas esas realidades. Si quiero conocer realmente ese bosque, tengo que descubrir sus elementos, desde los más complejos hasta los más simples. Es el medio de saber de verdad de qué está compuesto ese bosque concreto.

Una emoción es un bosque. Para conocerla y comprenderla es necesario captar sus elementos, yendo de los más complejos a los más simples. De esa forma, exploro mi vivencia interior y tomo conciencia de lo que sucede en mí. Por ejemplo: «tengo miedo» es una emoción global llena de elementos emocionales simples. ¡Sí, tengo miedo! Pero ¿de qué? Temo sentirme juzgado, no responder a las expectativas de los demás y, en consecuencia, recibir reproches, ser castigado o incluso ser rechazado. Mi miedo tiene una sensación subyacente que he de sacar de la oscuridad para descubrir su contenido concreto. Al ser más consciente de ella, tengo acceso a mi capacidad de resolverla e integrarla, en lugar de reprimirla, controlarla o incluso negarla.

Lo importante en este proceso es, ante todo, captar la realidad global de lo que siento y nombrarla claramente, lo que me permitirá tomar el hilo que me conducirá hasta los secretos ocultos en mi inconsciente.

Algunas de mis emociones son coherentes con mi situación actual. Tanto si son positivas como si son negativas, vibran en armonía con la realidad de mi situación de hoy, suenan «verdaderas» en mi presente; en cambio, hay otras que suenan «a falso», como sucede con muchas emociones negativas. Son el eco de una vivencia más profunda y lejana. Ahí es donde mi mente debe preguntarse

cuál es su verdadero origen en mi pasado. **Todas las emociones exageradas en relación con la situación actual que las desencadena tienen su núcleo en mi historia infantil dolorosa.** Por un efecto de resonancia, ese núcleo hace que sus ondas emocionales negativas repercutan en mi vivencia presente cada vez que un desencadenante apropiado hace que la corriente llegue hasta él, y de ese modo lo activa durante más o menos tiempo y con mayor o menor intensidad.

Cuando se trata de una emoción negativa exagerada en relación al desencadenante actual, la lectura de mi vivencia interior debe pasar al cuarto tiempo, que es un tiempo bisagra entre el presente y el pasado.

CUARTO TIEMPO

Este cuarto tiempo es fundamental para resolver la causa profunda de mi sufrimiento. En él se establece el contacto entre el presente y el pasado. A continuación se presentan dos ejemplos que muestran el momento en que tiene lugar esa conexión.

Lectura de la vivencia interior de Louis

«Estoy furioso con Violette. Preferiría que se callase, porque echa a perder la conversación. Soy todo agresividad y cólera.

»Siento que *he experimentado muchas veces esta sensación de cólera* y la he reprimido. *La he sentido muchas veces contra mi madre, que es muy prosaica.* Me siento crispado cuando tomo parte en una conversación interesante que puede aportarme mucho, y *alguien interfiere, como hacía mi madre.* Siento que se me impide aprender cosas que considero importantes para mí y que me gustan. En el fondo, *mi madre no escucha y no comprende lo que es importante para mí.* Siento que me crispo y me pongo en tensión interior y corporal para no manifestar mi agresividad y mi cólera...».

Lectura de la vivencia interior de Suzanne

«Esta tarde estoy ‘frita’. Más aún, estoy ‘rabiosa’ porque me organizan mi vida. Rabiosa por no tener ni un minuto para mí; ni un minuto para sentarme en paz; ni un sitio ni un instante para estar sola, tranquila. Tengo la sensación de que estoy exclusivamente al servicio de los demás. Me gustaría poder no hacer nada, escuchar el silencio, respirar aire puro, hacer el vacío...

»Desde hace meses, me siento como una esclava de los demás. Es como si estuvieran devorando mi existencia, mis energías y mi tiempo. **Me siento explotada, ‘al servicio de’, como durante toda mi infancia: obligada a servir a todo el mundo.** Me parece que es toda mi infancia la que me hace revivir aquellos tiempos en los que sólo contaba el trabajo y el rendimiento. Una infancia en la que siempre estaba deseando morirme para poder descansar».

Análisis de los textos

Estos dos ejemplos muestran muy bien cómo el centro vivo de la emoción presente está situado en el pasado de la persona. La emoción actual se pone en relación con su verdadera causa, que está situada en la infancia dolorosa de la persona. Una vez establecida la vinculación, es posible explorar la emoción en el clima original en que nació y cristalizó. Entonces es posible pasar al quinto tiempo de la lectura de la vivencia interior, que es la exploración de la emoción **en el presente de mi corazón de niño.**

QUINTO TIEMPO

Voy a presentar un texto de lectura de la vivencia interior que describe una emoción sentida en el presente del corazón de niño. La primera parte del texto presenta el momento del paso del presente al pasado. La persona cuenta en él brevemente un recuerdo de su infancia, antes de entrar en la emoción tal y como la sentía en aquel momento.

Lectura de la vivencia interior de Stéphanie

«Querría vivir sólo con mujeres, entre mujeres que no necesiten un hombre que les aporte un plus, un objetivo para su vida.

»Esto me remite a mi infancia, cuando mi padre se marchaba a trabajar durante todo el otoño. Me habría gustado que hubiéramos estado bien sin él. Habría querido que no hubiéramos tenido tantas dificultades; que mi madre hubiera estado de buen humor, contenta por tenernos a nosotros, sus hijos. Me habría gustado sentir que éramos importantes para ella, que podíamos hacerla feliz. Lo que me entristecía no era la ausencia de mi padre, sino la pena de mi madre; sentir que nosotros, sus hijos, sólo le importábamos cuando estaba mi padre. Él lo era todo para ella, era su amor. Me dolía ver a mi madre preocupada únicamente por mi padre. Era como si nosotros, sus diez hijos, hubiéramos llegado a su vida por puro accidente. Estábamos allí para conservar a mi padre. Ella no nos ha querido. Yo no me siento deseada por mi madre. Estoy de más. La fastidio. Percibo a mi madre como dependiente del amor de su marido. Está aferrada a él. Está obligada a tener hijos para conservarlo. Siento rabia ante esa mujer que se aferra de ese modo a un hombre. Y aún estoy más rabiosa por sentirme como mi madre: aferrada a mi marido, dependiente de su amor.

»Preferiría no parecerme a mi madre; no tener necesidad de nadie, y mucho menos de un hombre; vivir libre y autónoma y sentirme a gusto aun cuando no esté mi marido.

»Al escribir esto, descubro que, aunque sufra en mi sensibilidad —sufrimiento que proviene de mi infancia—, tengo en la actualidad un gran deseo muy positivo: querer ser autónoma. Tomo conciencia de hasta qué punto esta llamada vital es intensa en mí y de cuántas ganas tengo de poner todos los medios para acceder a mi verdadera libertad personal».

LVI Comprensión del contenido presentado

* En este texto, caigo en la cuenta de las emociones que experimenta Stéphanie en *el presente de su corazón de niña*. Reconstruyo un párrafo únicamente con sus emociones y, a través de este procedimiento, descubro la sensación del sufrimiento de niña de Stéphanie.

* Con mis propias palabras, formulo las novedades que Stéphanie ha descubierto sobre sí misma al redactar la lectura de su vivencia interior.

En el texto que viene a continuación, Christine explora y comprende su vivencia presente a partir de la causa real que se remonta a su pasado infantil. Habla de sus emociones de la niñez, cuenta hechos de su pasado, pero no experimenta de verdad la emoción en el presente de su corazón de niña. La emoción que vive es, sobre todo, la emoción del adulto ante una carencia experimentada en su infancia. Es un ejemplo que muestra con claridad que, como Christine, yo puedo hablar de mi infancia sin por ello sentir la emoción del niño que fui. En el proceso de la lectura de mi vivencia interior, puedo estar más próximo o más alejado del núcleo de mi herida. Cuanto más alejado esté, más «hablo de». Cuanto más cerca esté, más «experimento la emoción», como si ahora volviera a encontrar al niño de tres, siete o diez años que fui y que sigo siendo en el nivel de determinadas emociones de mi infancia que todavía no he conseguido integrar.

Lectura de la vivencia interior de Christine

«Me siento atenzada por el miedo, por la inseguridad. En el momento actual, mi mirada sólo se posa en mi marido. El temor, el pánico que él me hace vivir, impide que sienta cualquier otra cosa. Él me absorbe totalmente. Sólo le veo a él. Estoy obsesionada, como una enferma que observa y espía cuánto él hace. Despierta en mí toda la pena y todo el temor que he enterrado casi desde que nací. Ante él, me siento como un bebé que chilla de terror

en cuanto deja de ver a su madre. En el momento en que no sé lo que hace ni dónde está, siento pánico.

»Lo que me ayuda a vivir, mal que bien, en esta etapa de mi vida es saber, comprender lo que estoy viviendo. Es cierto que tengo por marido a un hombre con el que nunca sé a qué atenerme; pero, en el fondo de mí misma, sé muy bien que la inseguridad que actualmente él despierta en mí supera la realidad presente. Sé y siento en alguna zona muy interior que soy capaz de vivir esta inseguridad, que tengo la suficiente solidez como para sobrevivir sin mi marido a mi lado. Siento que, en el fondo de mí misma, hay una playa segura y grande, y que tengo una gran capacidad de amor gratuito.

»Pero, aquí y ahora, a pesar de ese convencimiento, me siento superada, zarandeada por la borrasca. Comprendo —más bien siento— que es ante todo con mi madre con quien tengo unos problemas que poner en orden. Cuando no sé dónde está mi marido y le busco, también estoy buscando a mi madre. Es como si ahora la necesidad de tener una madre que me quiera, me tranquilice y me cuide, quisiera verla satisfecha por mi marido. Y lo único que él hace es despertar esas carencias —de tranquilidad y de protección—. Yo siempre me he negado a admitir esas carencias ante mi madre. Podría decirse que me he sentido de más desde mi nacimiento. Sí, eso es: yo no fui para mi madre el hijo varón que ella esperaba. Podría decirse que desde ese momento me cerré a ella; decidí no necesitarla. Ella no me quería, y a mí no me importaba... No, no es verdad. Hoy, en mi vida, me siento llena de todas las necesidades que un niño siente respecto a su madre y, además, me siento llena de pena por no haber sido querida. Mi marido es un poco... mi madre. A través de él se despiertan mis necesidades de niña. Yo querría que me protegiera, pero él me rehuye; querría que fuera sincero, pero él me oculta la verdad constantemente. Me siento llena de necesidades que él —soy bien consciente de ello—

no puede satisfacer del todo. Como cuando un chiquitín busca a su madre, siento que él ocupa por entero el campo de mi visión.

»A pesar de todo, aunque vivo muy mal mi afectividad, estoy esperanzada. Sí, siento la esperanza de que un día toda esta pena finalice, lo mismo que el pánico por haber vivido separada de mi madre. Tengo la esperanza de que un día mi presente quede liberado de mi carencia pasada y de que la transferencia que ahora hago hacia mi marido desaparezca, y yo pueda saborear por fin el verdadero amor y, sobre todo, la alegría y la confianza».

LVI Yo a través del espejo

Utilizando la lectura de la vivencia interior de Christine como un espejo de mi propia experiencia, retomo los pasajes aplicables a mi vivencia. Intento establecer un vínculo entre mi presente y mi pasado.

* ¿Experimento en mis relaciones afectivas actuales expectativas y necesidades de niño? ¿Cuáles?

* ¿Cómo describiría las causas que provienen de mi niñez?

* ¿Experimenta mi corazón de niño emociones ligadas a algún sufrimiento bloqueado en él desde hace muchos años?

* Intento dejar que mi corazón de niño describa esas emociones experimentadas en el presente de mi historia pasada.

Otra lectura de una vivencia interior me ayudará a avanzar más en la tarea de descifrar lo que sucede en mí. Como en el caso de Christine, Germain comprende su presente a partir de su experiencia pasada, pero sin sentir todavía de verdad la emoción en el presente de su corazón de niño. Sin embargo, esta etapa de la exploración sigue siendo muy importante para establecer correctamente la conexión entre su vivencia actual y sus dificultades, así como la huella que ha dejado en él su experiencia pasada.

Lectura de la vivencia interior de Germain

«No me gusta nada sentir lo que experimento en mis relaciones con mis padres, mis hermanos y mis hermanas. Sencillamente, no estoy ‘en relación con ellos’. Me siento separado de ellos. No formo parte del clan. Me parece que vivo rodeado de gente, invadido por toda esa panda, pero cerrado a ellos. No me siento ligado a mi familia. Ya desde niño me cerré a ella. Podría decirse que me encerré en una urna de cristal: no quise saber nada de mi familia, y evité que mi familia me conociera. La imagen que tengo de mí, cuando era niño, es la de un puercoespín. Me defiendo para que no se me acerquen.

»Ahora mi pasado infantil me invade completamente. Aunque respecto a algunos de mis hermanos y hermanas ya no me siento en aquella especie de torre de marfil, la soledad y la ausencia de transparencia en que viví afloran a la superficie.

»En mi vida actual me gusta tener relaciones auténticas, profundas, sentirme abierto y transparente con las personas que quiero, en particular con mi mujer y mis hijos. Cuanto más aumenta en mí este deseo de autenticidad, con tanta mayor fuerza remonta a la superficie la pena por no haber conocido esas relaciones en mi niñez.

»Me apena haber vivido una infancia sin vinculaciones, marginado de la ternura, de la escucha profunda, de la verdad...; me apena haberme sentido ‘nada’ para mi padre y mi madre; me apena haber tenido que protegerme de mi sufrimiento levantando un muro entre mis hermanos y hermanas y yo; me apena sentir que la imagen que tienen de mí está muy lejos del hombre que ahora soy; me apena sentirme incapaz de restablecer con mis padres aquella comunicación que, para protegerme, corté desde mi más tierna infancia. Me parece que todavía hago intentos para sentirme en relación, abierto a mi padre y a mi madre. Después de este período de fiestas en que he podido verlos

más, aún estaba más apenado por sentirlos inaccesibles. Da la impresión de que no comparten los mismos valores que yo. Después de nuestras discusiones, ya no me atrae nada oír hablar de la familia. Me gustaría revelar ante ellos mis verdaderos sentimientos, mostrarme tal como soy. Pero sigo siendo incapaz de hacerlo, y sigo sufriendo por ello. No me atrae nada vivir relaciones superficiales, intercambios carentes de sentido.

»La emoción que me invade al escribir estas palabras es la impotencia para establecer un vínculo con mis padres. Yo querría un vínculo hecho de escucha profunda, de transparencia y de benevolencia; un vínculo en el que cada uno de nosotros estuviera dispuesto a invertir tiempo y corazón. Siento impotencia y tristeza».

LVI Yo en otro espejo

Si el texto de Germain me conmueve, me sirvo de él como de un desencadenante.

* Me concentro en mi interior y me permito sentir lo que ocurre.

* Nombro la emoción más intensa que me invada después de esta lectura.

* Describo mi emoción en el presente.

* Prosigo la lectura de mi vivencia interior hasta donde pueda, franqueando las diferentes etapas.

* Al final, anoto con claridad lo que he descubierto de mí mismo como consecuencia de esta búsqueda interior.

Análisis del texto

El último texto citado podría hacer creer que Germain ha hecho una descripción de su emoción de pena en el presente de su corazón de niño. Pero no ha sido así.

Retomemos una parte de ese texto:

— »Me apena *haber vivido* una infancia sin vinculaciones, marginado de la ternura, de la escucha profunda, de la verdad...».

— «Me apena *haberme sentido* ‘nada’ para mi padre y mi madre».

— «Me apena *haber tenido* que protegerme de mi sufrimiento levantando un muro entre mis hermanos y hermanas y yo».

— «Me apena *sentir que la imagen que tienen* de mí está muy lejos del hombre que ahora soy».

— «Me apena *sentirme incapaz* de restablecer con mis padres aquella comunicación...».

Germain explora muy bien el contenido de su pena actual, que recae simultáneamente sobre su pasado y sobre su presente. Esta emoción la siente en el adulto. Los tres primeros elementos descritos se refieren al pasado; pero es el adulto el que experimenta la pena hoy. Los dos últimos elementos se refieren al presente. Por consiguiente, su pena es la tristeza del adulto.

Si Germain hubiera sentido su pena en el presente de su corazón de niño, probablemente la habría descrito de este modo:

— «Me apena *ser un niño sin vinculaciones*, marginado de la ternura...».

— «Me apena *sentirme* ‘nada’ para mi padre y mi madre».

— «Me apena *verme obligado a protegerme* de mi sufrimiento...».

Cuando la persona está verdaderamente en contacto con su emoción infantil, está más cerca del núcleo doloroso de su pena. Entonces, es probable que se sienta muy emocionada. Incluso puede que, al redactar esta parte de su análisis interior, sienta correr sus lágrimas de niño que vuelve a sentir el aislamiento de una insoportable soledad.

Lo importante ahora es captar el itinerario global de este proceso de exploración, de lo que ocurre en mis entrañas emocionales cuando se trata de una emoción negativa enraizada en mi corazón de niño herido. Hasta aquí, hemos estudiado cinco tiempos con la ayuda de ejemplos

concretos. Ahora llego a la fase que me hace entrar realmente en la resolución efectiva de mi sufrimiento: la expresión de la emoción reprimida durante mi infancia.

También en esta etapa la expresión de la emoción se hará a mayor o menor distancia del núcleo de mi sufrimiento. Cuanto más lejos esté del núcleo al expresar lo que siento ante mi emoción, ante la imagen impresa en mí de las personas implicadas, tanto menos vibrante seré al expresarla. Cuanto más cerca esté de la experiencia original, tanto más intensamente participarán mi cuerpo y mi sensibilidad en la expresión de mi emoción, y tanto más necesario será que mi mente afloje las riendas para dejar que la emoción se exprese lo más profundamente posible, a fin de poder extirparla de mí de raíz. Es evidente que este proceso es lento. Querer forzarlo me desestructuraría brutalmente e incluso me impediría resolver mi sufrimiento.

El sexto tiempo de la lectura de mi vivencia interior es el momento en que me dirijo directamente a la persona que me produjo la herida en mi niñez. Me es difícil dirigirme a ella en el presente de mi corazón de niño. Por ello, habrá un período en el que sólo podré afrontarla en el pasado. El niño que subsiste en mí es todavía demasiado frágil para afrontarla en el presente del momento en que se produjo el acontecimiento traumático. El mero hecho de dirigirme a la persona implicada es ya un gran paso. Evidentemente, no se trata de oponerme a la persona física, sino **a la imagen que tengo de esa persona en mi interior**. Me dirijo a la persona que está presente en mí a través del influjo que aún sigue ejerciendo sobre mí. En cierto modo, esa persona está en mí, y hacia ella dirijo la expresión de la emoción reprimida desde mi niñez.

SEXTO TIEMPO

Expresión de la vivencia de Carmen

«Mamá, yo te aborrezco. Yo, Carmen, a lo largo de toda mi vida de niña, nunca me sentí verdaderamente querida por ti. Era una preciosa niñita rubia que cantaba y brillaba como un rayo de sol. Pero tú eras un nubarrón que ocultaba el sol y arrojaba una espesa niebla sobre sus hermosos rayos. Tú me quitabas toda la alegría que la vida me proporcionaba. Denigrabas todo lo que me gustaba: las personas que eran importantes para mí, las visitas a casa de tía Martine, mis dibujos... Entonces se apoderaba de mí la tristeza, y el rayito de sol sentía que, sin saber por qué, le dolía el corazón. Has sido una madre dura, altiva, orgullosa, independiente y fría, que ha fabricado una niña-soldado preparada para afrontar la guerra, preparada para construir un imperio superficial. Pero, por otro lado, has fabricado una niñita frágil, muy sensible, que busca amor, que se siente perdida para siempre. Y esta pena me hace daño, porque hoy mi vida está llena de desesperación por tu culpa...».

Poco a poco, el niño irá saliendo de su baluarte, y su emoción se liberará como habría debido hacerlo en el momento en que se producía este sufrimiento.

Veamos otro ejemplo elocuente de la expresión del dolor infantil. Aunque se la percibe a distancia del núcleo, ya que se expone en pasado, esta expresión entra en la integración de la emoción no resuelta hasta este momento.

Expresión de la vivencia de Roseline

«Voy a decirte, de una vez por todas, lo que tengo en mi corazón. Hace ya mucho tiempo que me callo, que tengo miedo de hablar, que no me atrevo. Miedo a que la palabra reemplace al silencio, que dura ya tantos años y que sólo te pertenece a ti en la familia. Nosotros no tenemos

más que una palabra: la tuya; sólo un lenguaje: el tuyo. ¡Fuera de tu palabra, no hay salvación! Y, sin embargo, ¡qué vacía estaba tu palabra! Vacía de sentimiento, de vivencia, de tolerancia, de amor... Pero llena de prejuicios, de críticas, de normas, de rigidez... Yo tenía miedo de afrontarte; tenía miedo de enfrentarme contigo; tenía miedo de que me pegaras. Hoy me digo a mí misma que los golpes me habrían hecho menos daño que el silencio. Pero elegí el silencio que me protegía. El silencio era mejor que despertar a la fiera y enfrentarme con ella; esa fiera cuyos ojos están llenos de hosquedad, de rechazo; unos ojos que son más elocuentes que los golpes. Esa mirada que logra que me desfonde incluso antes de hablar.

»Hacías que me sintiera pequeña, tan pequeña que ya no me atrevía a hacer nada; ya no podía ser alguien. Hiciera lo que hiciera, la partida estaba perdida de antemano. No había igualdad de oportunidades, y yo no sentía ni apertura ni posibilidad alguna. Tú no eras el hombre que fingías ser en público. Ese horrible lenguaje me resultaba insostenible. El hombre de las bromas, de las reuniones, que hablaba mucho después de haber bebido, como para aparentar, no era real; no era más que una pose. ¡Qué 'correcto' te encontraba la familia! ¡Cuántas cosas sin decir! Era preciso no hablar, no romper el silencio; pues en ese caso tú habrías sido el roto, el hecho añicos. Todo estaba en relación. Yo había comprendido que el equilibrio sólo era posible con mi silencio y mi autocontrol.

»Hoy sé cuántas cosas no se dijeron. Todavía hoy tengo la impresión de ser la única que lo veía todo claro. Cuando digo que al final de tu vida probablemente estabas alcoholizado, nadie me cree. Nadie me escucha. Parece que les hace demasiado daño apearte de tu pedestal. Ni siquiera ahora habla nadie de estas cosas. ¿Cuántas cosas no se han dicho como realmente eran? Tú eras rígido y autoritario, y yo tenía miedo, temblaba. Intento acordarme de algún momento en que viera en tu mirada algo que no fuera desprecio; intento encontrar momentos en que viera

ternura, apertura. Pero tú eras incapaz de ambas cosas. Tu mirada me dejaba helada, y nunca ha tenido esa expresión más sentido para mí que aplicándola a esas miradas. ¡Cuántas veces quería tenerte al margen de lo que me pasaba, por miedo a tu juicio y a las represalias! Me decía a mí misma: 'Cuanto menos ruido haga y menos hable, tanto menos sabrá él de mí y menos se encarnizará conmigo'. Me acostumbré tranquilamente a ocultarme, a no manifestarme, a avergonzarme de mis sentimientos, a negar lo que yo era, lo que quería... Me fabriqué una imagen: la intelectual, la que estudia, la que se esconde detrás de sus libros. Era un buen camuflaje. Se me aceptaba y toleraba, pero nunca se me estimulaba o felicitaba. Siempre temía cometer una falta que te hiciera reparar en mí.

»A esta rabia le cuesta venir a mi corazón. Es difícil sentir la cólera que me invade. Aún la sigo ahogando como si no pudiera enfrentarme con ella. Expresar mi cólera es despertar a la fiera. Es verdad que te he odiado, que te pido cuentas por haberme impedido ser, vivir, alcanzar mi plenitud. Pero hasta eso he aprendido a hacerlo en silencio. Y ahora oriento mi cólera hacia los que me rodean, hacia las personas que quiero».

LVI La expresión de las emociones reprimidas de mi infancia

- * Empleo el tiempo necesario para que me impregnen los sentimientos expresados por Roseline.
- * ¿Hay algo en esos sentimientos que se aproxime a mi propia experiencia infantil?
- * ¿Qué me impide ahora redactar una carta a alguien de mi pasado en la que yo también «le diga de una vez por todas lo que tengo en mi corazón» respecto a las vivencias dolorosas que, por su culpa, experimenté en mi infancia?
- * Me atrevo a redactar esa carta. Evidentemente, nunca la enviaré a su destinatario. La escribo para liberarme, no para acusar. Esta carta me va a beneficiar a mí. Hará salir de mí lo que envenena mi existencia. Además, es

inútil hacer que el veneno retorne a la persona en cuestión; no arreglaría absolutamente nada en mi vida actual; es historia pasada. Lo importante es que yo me desprenda de ella para que deje de corroerme aún hoy, y para que yo deje de herir, por su causa, a las personas que quiero.

Para concluir este largo proceso de aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior y de su expresión cuando se trata de una emoción desproporcionada, negativa, he aquí un texto que supone una síntesis, ya que retoma los seis tiempos propuestos, poniendo el acento en el último, pues en él se resuelve e integra mi sufrimiento de niño.

Lectura y expresión de la vivencia de Carlos

Primer tiempo

«Mi reacción es muy fuerte cuando ella se abalanza ciegamente a conseguir algo para mí, cuando que lo que a mí me gustaría sería hacerlo yo por mí mismo».

Segundo tiempo

«Yo me siento despojado».

Tercer tiempo

«Es como si yo estuviera intentando mantener la iniciativa en mi vida. Cuando se les revelan a los demás mis ideas y proyectos, es como si yo perdiera el dominio y la iniciativa sobre ellos; es como si se apoderaran de mis asuntos, de mí mismo. Los destrozan y me destrozan a mí con sus críticas, sus enjuiciamientos y sus evaluaciones sumarias.

»Es como si me despojaran del dinamismo vital que anida en el núcleo mismo de mi proyecto.

»Es como si temiera que hiriesen, o incluso matasen, una parte vital de mí mismo, de mi vida, por medio del ridículo, del ostracismo y de las críticas de las que podrían hacerme objeto.

»En el fondo, me siento vulnerable a la opinión de los demás. ¡Dependo mucho de su aprobación o desaprobación!«.

Cuarto tiempo

«En el fondo, todavía sigo marcado a fuego por la aprobación o desaprobación de mis padres... He quedado marcado por sus advertencias, sus juicios y sus críticas, que han influido en la marcha y el curso de mi vida y en mis opciones profesionales, por ejemplo. Recuerdo cómo la opinión negativa de mi padre sobre la profesión que yo había elegido me impidió escoger lo que me interesaba, y me sentí anonadado».

Quinto tiempo

«Me siento tan anulado, tan dependiente de los prejuicios de mis padres... Esa dependencia me obliga a darles gusto, a hacer lo que a ellos les parezca bien, lo que a ellos les proporcione una valoración social.

»Me siento encolerizado. Siento tanto resentimiento contra ellos por no respetar mi auténtica vida cuando estoy buscando un camino... Sus prejuicios y su satisfacción personal se oponen a mis proyectos».

Sexto tiempo

«Siento rencor contra vosotros, papá y mamá, por no respetarme, por no confiar en mis cualidades y en mis capacidades. Os odio por serviros de mí para vuestra satisfacción personal y vuestro reconocimiento social. Me c... en vosotros por todo el mal que me hacéis al intentar someterme a vuestros planes estrechos y mezquinos. Estoy terriblemente encolerizado contra vosotros y os exijo un inmediato cambio de actitud. Quiero que se respeten mi camino y mi ritmo; quiero ir progresando a mi modo; quiero tomar iniciativas y contar con un crédito personal y total.

»Necesito vuestro apoyo con respeto a lo que yo soy en el fondo de mí mismo; necesito que me dejéis el tiempo y el espacio necesarios para ir franqueando las etapas difíciles que conducen a la clarificación de mis fines y objetivos.

»Necesito y quiero ser yo mismo; necesito vuestro estímulo y vuestra admiración, no vuestras recomendaciones, críticas, juicios, consejos y aprobaciones orientados hacia vosotros mismos y hacia vuestra necesidad de reconocimiento y de control para someterme y mantenerme bajo vuestro dominio.

»Necesito que se me trate como a una persona inteligente, válida, responsable, la única capaz de encontrar, saber y elegir lo que es bueno, adecuado y creativo para ella misma. Nadie puede dictarme ni imponerme lo que no me conviene. Y menos tú, mamá, y tú, papá. No tenéis ningún derecho sobre mí, aunque seáis mis padres biológicos. No tenéis ningún derecho a exigirme o querer nada para mí, a no ser desear y querer mi felicidad, como la vida que ha sido depositada en mí busca su camino e intenta expresarse.

»Rechazo sistemática y totalmente toda ingerencia en el curso de mi vida. ¡Y más aún cuando pueda ir contra ella! Os niego el derecho a criticarme, y más aún a oponeros a lo que yo considero legítimo y adecuado para mi vida, sea en el aspecto que sea. Os niego el derecho a inmiscuirse en la más mínima parcela mía que pretendáis utilizar para deslizaros e influir en el curso de mi vida según vuestras expectativas y puntos de vista.

»Os expulso de mi campo vital... Os repudio y os echo de mis tierras, que únicamente yo quiero ocupar y cultivar. Quiero utilizarlas para lo mejor, tanto para mí como para los demás, según yo lo sienta. A partir de ahora, vuestro influjo monopolizador queda al margen, porque yo quiero ser el único que controle mi vida, con mis riesgos y peligros, y también el único que se beneficie de ella.

Me siento lo bastante inteligente como para encontrar y saber lo que es y será conveniente para mí. No os pertenezco. El único dueño de mi vida soy yo».

Análisis del texto

Este texto ilustra muy bien todas las etapas de una lectura completa de la vivencia interior cuando se trata de una emoción negativa cuyas raíces están en heridas de la infancia. Como dijimos anteriormente, Charles puede experimentar su emoción a una cierta distancia del núcleo central de su herida. En ese caso, en el sexto tiempo se dirige a sus padres en el presente de su corazón de niño, pero con palabras de adulto y situándose frente a sus padres fundamentalmente en la época de su adolescencia. Todo eso es bueno y marca etapas en el proceso de ir reencontrando poco a poco la emoción original del niño. Como dice J. Konrad Stettbacher, eminente psicoterapeuta suizo, un «acontecimiento en que todo está embrollado, fuertemente recargado de emociones y que se capta por primera vez con palabras y conceptos, tendrá que ir siendo desarrollado como un ovillo de lana y descompuesto en sus distintos elementos, y todo ello deberá ser nombrado, discernido y clasificado. El paciente, reinstalado en la escena primigenia, debe ahora poder reaccionar. Es preciso ahora recuperar, consagrando mucho tiempo a ello, lo que sucedió en el niño ya capaz de consciencia»⁷. Por eso, Charles sólo puede ir «recuperando» paulatinamente, y esta vez de modo consciente, la emoción que reprimió cuando se produjeron aquellos hechos traumáticos de su infancia.

Para recorrer el camino que lleva de mi cabeza a mi corazón, es preciso que eduque a mi «yo-mente» para que emplee sus poderes con inteligencia y competencia. Mi mente posee la capacidad de poner en marcha mecanismos

7. STETTbacher, J. Konrad, *Pourquoi la souffrance*, Aubier, Paris 1991, p. 91.

naturales de curación de la parte de mis emociones herida. Cuanto más armoniosas sean mis emociones, menos enfermo estará mi cuerpo; cuanto más feliz sea mi sensibilidad, mayores serán las posibilidades de buena salud de mi cuerpo. Mi mente posee también la capacidad de despertar mi corazón a la vida y de hacerle crecer con medios adecuados. Esta capacidad de pasar de un «yo-mente» al «yo-corazón», mi mente la ejerce sobre todo cuando, a través de la lectura de mi vivencia interior, toma conciencia de mi estado malsano o también de mi vida en crecimiento. A partir de ese momento, mi mente puede actuar con inteligencia, manteniéndose en contacto con mi realidad actual.

El proceso que mi mente debe realizar para saber leer y entender mi vivencia interior se apoya en mis emociones, tanto negativas como positivas. Hemos dedicado un amplio espacio al aprendizaje de la comprensión de mis malestares partiendo de mis sentimientos negativos. Es un aspecto fundamental, pues me permite resolver mis sufrimientos integrando mis experiencias dolorosas, y que vayan disminuyendo los obstáculos. No obstante, el desarrollo de mi vida sigue siendo el aspecto esencial. ¿Cuido un huerto para entretenerme arrancando las males hierbas o para que en él crezcan frutas, legumbres y flores? Por supuesto que extirpo las malas raíces, pero mi objetivo es la cosecha de los vegetales que sirven para mi alimentación y mi bienestar. Del mismo modo, es esencial que mi mente se dedique a desarrollar la consciencia de todo lo bello y bueno que hay en mí, con el fin de cultivar mi vida y lograr que alcance el mayor esplendor posible. ¡Así que ahí tengo a mi mente empeñada en proseguir sus estudios! También debe aprender a leer las emociones positivas de mi percepción interna. A través de ellas, mi vida se manifiesta espontáneamente; y también a través de ellas, mi corazón transmite sus mensajes a mi cabeza.

*PAUTA PARA LA LECTURA
DE LAS EMOCIONES POSITIVAS*

El método de lectura de mi percepción sensorial positiva es muy similar al utilizado para desarraigar mi sufrimiento, pero su objetivo es totalmente opuesto. Se trata de aprender a enraizarme en mi propia identidad. ¡Siempre es cuestión de raíces! Y esas raíces necesariamente se sitúan en el pasado. Las raíces negativas han de ser extraídas por entero para extirparlas. Las positivas se fortalecen situándose en el presente.

Mis raíces positivas están en el centro de mí mismo; son el soporte de mi identidad. Las realizaciones que me permiten llevar a cabo ahora, gracias a sus tallos en crecimiento, brotan de las emociones positivas. Éstas se convierten en el hilo conductor gracias al cual me es posible llegar hasta las raíces de mi ser para nutrirlas y proporcionarles fuerzas. Algunas veces es muy conveniente remontar el curso de la historia positiva de mi experiencia infantil. Puedo asimilar hoy un alimento excelente, que recibí en aquellos tiempos, pero que entonces no pude integrar. Reencontrarlo me permite recuperarlo y sacar partido de él; algo que entonces no supe hacer, debido a los bloqueos creados por las emociones reprimidas de mi sufrimiento infantil.

Mi identidad profunda es esencialmente positiva. Como ya hemos dicho, está compuesta por todo el potencial de vida que existe en mí: cualidades, aptitudes, talentos y dones personales. Gracias a esas variadas capacidades, que se expresan en el plano corporal, emotivo o mental, llevo a cabo «obras»... Obras buenas y hermosas. Hago gestos, pronuncio palabras, realizo actos que estimulan mi vida y la de los demás. Son actividades que hacen vibrar la parte sana de mi sensibilidad. Emiten ondas muy positivas, más o menos intensas, y la toma de conciencia de las mismas resulta muy tonificante para mi vida actual.

La lectura de mi vivencia positiva puede llevarse a cabo en dos niveles. El primero se queda únicamente en el presente; el segundo explora la experiencia positiva de mi infancia. Ambos son un potente incentivo para mi crecimiento y me posibilitan un mayor arraigo en mi identidad. Dentro de esas dos grandes rutas, se me ofrecen varias posibilidades.

El espejo

Algunas de las realidades que me rodean reflejan mis cualidades y talentos y despiertan en mí una emoción positiva: siento aumentar cada vez más el deseo de ser y de vivir mis aspectos positivos, que pone de relieve el espejo. Es una lástima que esta emoción positiva sea tan pocas veces consciente. Por ese motivo, no tiene el feliz efecto sobre mi crecimiento que debería tener.

Lectura de la vivencia interior de Anne

Primer tiempo

«He dado un paseo. He contemplado una montaña, una roca, los árboles y la nieve. Entonces me he dicho: ‘Si tuviera un pincel, pintaría lo que veo’. Aunque no tengo un pincel, siento que es para mí un símbolo».

Segundo tiempo

«Me siento como un pincel».

Tercer tiempo

«Como un pincel que necesita estar en movimiento y crear, yo soy una persona creativa a la que le gusta realizar cosas.

»Como a un pincel, me gusta realizar esfuerzos para adornar.

»Como a un pincel, me gusta hacer trazos, dibujar.

»Como a un pincel, a mí me gusta ser usado, pero no para cualquier cosa.

»Como un pincel, acepto que me guíen.

»Como un pincel, acepto volver a empezar.

»Los pelos del pincel son suaves, como yo.

»Los pelos del pincel pueden adaptarse a la situación, lo mismo que yo.

»Coincidencia: hace un año, hice un curso de pintura. Después de haber ensayado con óleo, acrílico, temple y pastel, escogí la acuarela.

»Me gusta la acuarela. En ella me encuentro conmigo misma.

»¡La acuarela es simple! Es la pintura al agua; pero es una técnica que exige muchos ejercicios y muchos ensayos, como mi vida.

»La vida me parece semejante a un cuadro. A veces resulta sin brillo; pero, al día siguiente, un pequeño retoque puede cambiarlo todo.

»En el cuadro de la vida, yo soy una persona que tiene el don de poner el toque que cambia lo insulso en luminoso».

LVI El espejo

* En cualquiera de mis actividades: un paseo por el campo, un encuentro con alguien, un programa de televisión..., me dejo atraer por alguna realidad que me habla de mí de un modo positivo.

* Nombro ese objeto al que creo parecerme.

* Describo cómo refleja esa realidad lo que yo soy, lo mejor de mí mismo.

* Por último, enuncio en una frase la toma de conciencia más importante que he hecho de mí mismo mediante ese espejo.

La imagen

Mi imaginación crea en mi mente una representación de lo que sería adecuado para mí. Esa imagen que yo invento es realista cuando se corresponde con lo que yo soy en

profundidad. Como dice André Rochais, esa imagen tiene que pasar por el test de la felicidad, que comporta cuatro condiciones:

- * que me sienta a gusto en esa situación;
- * que tenga éxito en la empresa;
- * que sienta que me realizo;
- * que saboree la alegría de ser yo mismo.

Lectura de la vivencia interior de Jacinthe

«Sueño con tener una gran casa en el campo. Será una casa llena de luz, porque tendrá ventanales por todas partes, hasta en el tejado. Recibirá con frecuencia la visita del sol y estará llena de plantas y gatos. La casa estará bien caldeada, y dará gusto estar en ella. Me alegrará que mis amigos vengan para hablar conmigo de las cosas importantes de la vida.

»En ella me veo libre, ocupándome de mí misma. Cuando tenga ganas de estar sola, podré hacerlo sin herir a nadie, pues delante de la propiedad habrá una barrera que indique a la gente que no estoy disponible. En otros momentos, un mando electrónico me permitirá abrir la barrera para indicar a los demás que sí estoy disponible y dispuesta a acogerlos y escucharlos.

»He aquí cómo me veo en los distintos elementos de mi imagen:

»La casa: es mi gusto por el orden, la decoración y la belleza a mi alrededor.

»Las plantas y los gatos: son mi sensibilidad y mi apertura a la vida.

»Mi relación con los demás: es mi acogida, mi humanidad, mi aprecio por el diálogo en profundidad y mi disponibilidad.

»La barrera: es mi respeto por mí misma y por los demás, mi delicadeza y mi presencia».

LVI La imagen de la profesión que me cuadra

* Escribo un artículo para un periódico anunciando que quiero ofrecer mis servicios a la gente.

En este artículo:

* me presento, poniendo de relieve mis cualidades;

* describo detalladamente el trabajo o la actividad

— que yo podría llevar a cabo con facilidad;

— que realizaría con éxito;

— en el que me sentiría realizado;

— en el que experimentaría la alegría de ser yo mismo.

* Explico por qué estoy seguro de que ese trabajo o actividad se adaptan perfectamente a mí.

La experiencia

Cuando era muy niño, me esforzaba por descubrir, por incrementar mis conocimientos y mi experiencia. Mi vida es una gran experiencia en la que aprendo a ser yo mismo por medio de la consciencia de mis capacidades y de su utilización en la vida cotidiana. Cuando dedico tiempo a detenerme, me enriquezco, porque me apropio de mi experiencia.

Lectura de la vivencia positiva de Valère

«Termino ahora un ‘taller’ de expresión creativa mediante la danza. Me siento contento, sí, muy contento por saber escuchar a mi cuerpo y mostrarme dócil ante su necesidad de expresarse.

»Estoy contento de haber ocupado mi lugar en el grupo. Yo era consciente de que, simbólicamente, me afirmaba ante mis padres, sin temor a ser ridiculizado y sin cortarme. Estoy contento de haberme atrevido a confiar en mi potencial creativo. Realmente, he inventado movimientos, figuras y ritmos. También estoy contento por haber aprendido a conocer mejor a los demás a través de su expresión corporal en la danza.

»Al acabar esta experiencia, descubro, y es algo importante, que la expresión no necesita técnica. Sólo exige la escucha de uno mismo, favorecida por un ambiente propicio».

Análisis del texto

En este texto, muy sencillo pero muy interesante, Valère resalta unas realidades que para él son fundamentales. Sus diversas tomas de conciencia, a través de lo positivo que siente, le arraigan en sí mismo y le estimulan a proseguir su camino.

La lectura de mi experiencia positiva me conduce a veces hasta mi infancia. Entonces vivo los seis tiempos de la lectura de la vivencia interior, llegando hasta las raíces de mi sentimiento actual. El proceso es el mismo para los cinco primeros tiempos. Cambia en la sexta etapa, en la que, en lugar de consistir en la expresión en el pasado de mi emoción dolorosa frente a alguien de mi infancia, es un tiempo de integración del potencial cuya lectura acabo de hacer. Esta integración puede realizarse:

* o saboreando durante bastantes minutos la alegría de esa experiencia positiva;

* o adoptando la firme decisión de seguir adelante en ese aspecto muy concreto de mi persona;

* o realizando allí mismo una expresión creativa de mi vida, un momento en que comunico a alguien una realidad que me asombra, o haciendo algo que refleje mi satisfacción de ser lo que soy, como un dibujo o un poema. Ejecuto algunos pasos de baile; escucho una música que me hace vibrar profundamente y que me invita a crecer; paseo por el campo sintiendo mi belleza interior y su armonía con el universo...

Lo importante es que, consciente y profundamente, me apropie de ese aspecto de mi identidad. En este sexto tiempo es cuando el alimento vital desciende hasta mis raíces y me hace crecer en confianza y seguridad. Entonces

es cuando llego a ser de verdad yo mismo y cuando toma forma mi rostro original y único. En esos instantes, ricos de vida, es cuando mi «Yo-corazón» se despierta y crece, abriéndome poco a poco a un más allá. Precisamente en ese estado, que se vive en el sexto tiempo, es cuando se produce la experiencia espiritual. El capítulo siguiente me permitirá adentrarme más en ese camino interior que me conduce al centro de mí mismo, al núcleo de mi centro positivo que abriga la llamita de eternidad. Antes, conviene que me familiarice con el camino a seguir, por medio de un ejemplo.

Lectura de la vivencia positiva de Mélanie

Primer tiempo

«Acaban de llamarme por teléfono. La persona se identifica por su nombre y me pregunta si me acuerdo de ella. Claro que sí: la recuerdo, y le recuerdo algunos hechos que apoyan mi afirmación. Ella, feliz de que la reconozca, se asombra y me dice: ‘¡Qué buena memoria tienes!’’. Le contesto: ‘Sí, gracias, es una cualidad que aprecio en mí’».

Segundo tiempo

«Siento una gran alegría por mi buena memoria».

Tercer tiempo

«Percibo que mi memoria es magnífica, sobre todo en el aspecto relacional. Gracias a ella soy capaz de reconocer fácilmente a las personas y recordarles algunos hechos que les conciernen y que pueden conmoverles. De ese modo, se sienten importantes, reconocidos por el interés que mi memoria me permite mostrarles. En esos momentos me siento feliz. Percibo que mi memoria crea bienestar.

»También saboreo el placer de mi memoria cuando enseño con facilidad y comodidad. Mi memoria, tan viva, me proporciona al instante informaciones que adquiriré hace

años. A veces me sorprendo a mí misma cuando descubro en un rincón de mi memoria lo que justamente necesito para completar una explicación. Siento que mi memoria está llena de recuerdos útiles para el arte de la pedagogía —que consiste en adaptar, de forma clara e interesante, conocimientos que a veces son abstractos y difíciles—. Mi memoria es de una fidelidad asombrosa. En ciertos momentos, me siento invadida por una gran satisfacción: la de poder echar mano de un tesoro vivo y siempre presente, sin tener que prestarle atención. ¡Es magnífico!

»Disfruto especialmente los beneficios de mi memoria cuando me pongo a escribir: no necesito fichas para hacer un trabajo. Mi memoria compila admirablemente los datos. Los ordena según los temas. Tengo la sensación de que está provista de un clasificador. Cuando trabajo en un tema determinado, toda una zona de mi memoria se ilumina y pone en la pantalla todo tipo de informaciones: hechos vividos, ejemplos escuchados, textos literarios, conocimientos adquiridos... Lo más interesante es que, cuando tengo necesidad de una cita, recuerdo el título exacto del libro en el que está el texto que quiero. Siempre recuerdo, más o menos, la parte del libro en que está y, con frecuencia, hasta la zona de la página en que se encuentra precisamente esa frase.

»Por eso prescindo de las fichas. No me serían útiles. Me sirvo a la carta, gracias a mi memoria, lo que me interesa».

Cuarto tiempo

«Mi memoria me proporciona mucha alegría, en particular cuando canto las canciones de mi infancia. Entonces siento toda aquella atmósfera de fiesta en que crecí y que favoreció el desarrollo de mi memoria. Yo memorizaba enseguida las palabras de las estrofas; sentía que pertenecía a aquella alegre familia que se reunía varias veces al año con ocasión de las fiestas. Las tardes se prolongaban entre

cantos, historias contadas y juegos de cartas. Mi memoria se desarrollaba magníficamente mediante aquellos ejercicios agradables y estimulantes para la niña que yo era. Lo retenía todo para participar y para sentirme de verdad dentro de la fiesta y disfrutar de su alegría».

Quinto tiempo

«Me siento orgullosa de mi padre, que, semanas antes de Navidad, ensaya canciones nuevas. Las canta en el baño. Yo le escuchaba y me sentía contenta. Anticipaba el día en que, entusiasmada por sus éxitos, oiría a la familia aplaudirle ruidosamente y reclamar: ‘¡Otra más, Édouard!’ Mi corazón infantil se siente feliz con ese padre que interpreta todo tipo de canciones, que su auditorio aprecia unánimemente. También me siento orgullosa de ese padre cuya habilidad para narrar todo tipo de anécdotas de su niñez me encanta. Su entusiasmo para lograr que las revivamos me incita a recordarlas.

»Me siento orgullosa de ese padre autodidacta que lee mucho, que lee la enciclopedia y libros de historia. Le gusta la historia; conoce a los grandes personajes y sus hazañas. Muchas veces me permití no leer de los temas que le interesaban a mi padre: su memoria ofrecía relatos tan fieles y tan vivos de todo ello, que escucharle a él me instruía más que la lectura que yo pudiera hacer. Y, por cierto, él siempre añadía su granito de sal, lleno de humor y buen sentido.

»¿Y qué decir de la memoria de mi madre? Más discreta, también cantaba. Con ella memoricé el repertorio religioso y el patriótico, un ejercicio muy fructífero para mi joven memoria. Mi madre tenía sus preferencias: los villancicos de Navidad iban en primer lugar; seguidamente, los cantos del mes de María; y después venían los demás, sin distinciones especiales... Mi madre tenía una memoria excelente. Una de sus tareas más sacrosantas era hacer que yo repitiera mis lecciones. Cuando salía para el colegio,

mis lecciones estaban grabadas con tanta precisión en mi memoria como en mis libros. Yo estaba orgullosa y no tenía ningún miedo a la eventualidad de tener que enfrentarme con un bombardeo de preguntas orales o escritas. Siento a la madre de mi niñez recordándolo todo, en especial las fechas de cumpleaños de muchísimas personas. La siento viva, acordándose de cualquier acontecimiento importante; la siento como una mujer acogedora y sociable. Su memoria es uno de sus mejores dones. No es necesario decir que juega bien a las cartas: su memoria no le falla nunca, y eso es ya una excelente baza. Siento la memoria de mi madre llena de recuerdos familiares. Cuando alguien le pregunta de dónde saca todo eso, ella contesta con un tonillo de complicidad: 'Lo tengo todo en mi cabeza'.

»Siento mucha alegría por la memoria de mi padre y de mi madre. Siento que su memoria ha contribuido mucho a desarrollar la mía».

Sexto tiempo

«Me siento radiante, invadida por una especie de silencio gozoso, debido a mi memoria, pero también a la herencia recibida de mis padres. En este momento, experimento una enorme alegría y me permito saborearla en lo más profundo de mi corazón.

»Ahora me corresponde a mí saborear la alegría de este aspecto positivo que experimento en la actualidad y cuyo curso puedo remontar hasta mi infancia».

LVI Ahondar hasta la raíz de lo positivo

Inspirándome en el ejemplo citado, hago la lectura de un aspecto positivo mío, partiendo de un acontecimiento que me ponga en contacto con él de forma consciente.

PRIMER TIEMPO

El desencadenante positivo.

SEGUNDO TIEMPO

Nombro mi emoción positiva y su cualidad.

TERCER TIEMPO

Entro en esa emoción positiva, de forma que voy describiendo los factores de esa cualidad que hacen que mi emoción sea cada vez más viva y compleja.

CUARTO TIEMPO

Paso de mi presente a mi pasado, en el que esa cualidad empezó a desarrollarse.

QUINTO TIEMPO

Siento de nuevo las emociones positivas de mi infancia vinculadas con mi experiencia de aquellas personas importantes para mí que contribuyeron a estimular esa cualidad.

SEXTO TIEMPO

Integro esa vivencia positiva del modo que me resulte más conveniente.

En toda la exploración de esta vivencia positiva, mi mente está muy activa. Ella es la que decide emprender ese proceso, la que acepta dejarse guiar por mi emoción, la que realiza el esfuerzo de estar atenta y de profundizar su búsqueda. Ella es la que protagoniza las tomas de conciencia y la que realiza la integración de lo que descubre. Por tanto, mi mente preside el sosiego de mis emociones, la salud de mi cuerpo y el despertar de mi corazón.

Para concluir esta parte, dedicada al aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior, me dejo simultáneamente estimular e interpelar por el siguiente testimonio:

Testimonio de Raphaël

«Siento un gran impulso vital que emerge de mi cuerpo y cuyo origen está en el centro de mis células. Siento que retorna mi energía vital. Esta mañana me siento tranquilo; me siento conmovido por los comentarios que oí

ayer a propósito de Martin Luther King. Ello me hace sentir mi percepción del progreso humano y de su evolución. Me detengo en mi propio proceso.

»Me siento muy inmerso en mi camino, que no ha hecho más que iniciarse. Tengo la sensación de que por fin empiezo a conocer mis cualidades, las percibo vivas y vibrantes en mí. Siento que crecen, que se desarrollan, que se expresan... Una especie de vigor apacible me impulsa y me arrastra hacia donde quiere; una especie de llamada va surgiendo suavemente desde mi interior.

»Es como una aspiración a descubrir mi corazón, la esencia de mi ser. Siento que necesito consagrar todos los días un tiempo a la meditación, en mi cuerpo y por medio de mi cuerpo; y hacerlo en el silencio de los momentos de soledad. Una soledad en consciencia consciente, en consciencia profunda, vinculada al universo, al cosmos y al Ser espiritual que lo une todo en sí».

Debo ser yo quien responda personalmente a la llamada de mi vida y quien siga la consigna imprescindible en todo auténtico proceso de profundización: leer con la mayor frecuencia posible mi vivencia interior, positiva y negativa. Ésa es la tarea que corresponde a mi «yo-mente», si quiere ser un verdadero cochero, consciente de su función de conductor del pasajero más extraordinario y complejo que puede existir.

Manejar la expresión de mis emociones

Mi «yo-mente» tiene mi vida en sus manos. Tiene el mandato de guiar mi vida, y realiza esta tarea cuando escucha los anhelos de mi corazón. Después orienta mi emotividad para que esos anhelos se conviertan en realidad, teniendo en cuenta simultáneamente mi capacidad emocional y el estado de mi cuerpo. No siempre son necesarias sus intervenciones, pero su vigilancia sí tiene que ser continua.

La parte sana de mi emotividad capta naturalmente los mensajes de mi corazón. El «yo-mente» mira y observa. Es humilde ante la constatación de que la intuición de la vida es mayor que él. En los momentos buenos puede confiar plenamente en la espontaneidad de las emociones, que se expresan con naturalidad y sinceridad, movidas por los impulsos adecuados. Sin embargo, en muchas ocasiones, el «yo-mente» actúa como intermediario entre el «yo-corazón» y las emociones, pues es el único que puede tener una consciencia clara del conjunto de la situación; es el único que tiene la capacidad de elegir, de decidir con inteligencia y de movilizar las energías hacia la acción adecuada y eficaz, en beneficio de la vida del corazón.

El problema surge cuando el sector enfermo de mis emociones entra en actividad. Entonces mi percepción deja de ser espontánea, transformándose en impulsiva o depresiva. La lectura de la vivencia interior de mi sensibilidad que hace mi mente, le permite comprender y encontrar los medios a largo plazo para curar la emoción enferma. No obstante, en situación de crisis, es preciso actuar inmediatamente. Su función no es el control o la represión, sino el manejo, que es algo muy distinto.

Manejar la expresión de mis emociones es procurar adaptarlas a la situación, sin por ello negarlas, aplastarlas o racionalizarlas, y sin dejarlas moverse a bandazos, arrojándolo todo en su loca carrera. No es nada sencillo.

Lo que debo entender perfectamente —ya lo hemos repetido muchas veces— es que tengo en mí puntos sensibles y dolorosos. Un acontecimiento que me impacte fuera de esos puntos no suscitará una reacción exagerada. Ese acontecimiento, aunque sea negativo, sencillamente no afecta a ninguno de mis puntos sensibles. Por el contrario, un acontecimiento, incluso muy banal, que ponga su dedo justamente en el centro del problema, me afectará profundamente, dará exactamente en la diana de mi vulnerabilidad. La diferencia está en mí, no en lo exterior a mí.

Mi expresión emocional es como un río represado. Por un lado, el dique, sobresaturado por las emociones reprimidas de mis sufrimientos infantiles, me amenaza con una inundación en cualquier momento. Por otro lado, sale un hilillo de agua que apenas basta para mi supervivencia. Manejar la expresión de mis emociones significa liberar de su dique mi río emocional y hacer que el caudal sea armonioso. Se trata de un proceso que hay que hacer por etapas y que lleva su tiempo. Cruzar un río en el que se alternan vados y rápidos es una empresa que exige paciencia y perseverancia.

Mi expresión es inadecuada, a mi pesar

A veces la presa cede, y el furioso torbellino se lanza sobre el lecho seco de la parte baja de mi río. Mi mente no consigue mantener en su sitio lo embalsado, y mis emociones salpican por todas partes con vehemencia. En mí se ha desencadenado algo muy intenso sobre lo que no tengo poder, al menos por el momento. El «yo-mente» contempla impotente cómo fluye la avalancha.

Después de este cataclismo emocional, puedo culpabilizarme o acusarme de falta de control, lo que no me sirve de nada. Lo que necesito es humildad para reconocer los daños y, sobre todo, para aceptar que lo que surgió de aquel modo, a través de mis emociones desatadas, es un profundo sufrimiento. Vuelta la calma, es importante que haga una lectura de mi vivencia interior para entender lo que ha ocurrido. En ese caso, manejar la expresión de mi emoción consiste en intentar comprenderla.

En mi reacción, es posible que haya herido a los que me rodean. Mi comportamiento ha podido despertar en ellos sus puntos más sensibles o sus antiguos sufrimientos. Entonces puedo sentir la tentación de redimirme multiplicando mis atenciones para que olviden mi comportamiento, haciéndoles regalos..., o también haciendo como si nada hubiera pasado. Esas formas de comportarse frente a los

demás son malas y ambiguas y no producen el efecto deseado. La persona que ha sufrido mi reacción permanece bajo su efecto negativo; no le he ofrecido la señal que esperaba: mi compromiso de resolver mi problema interno. Queda, por tanto, a la expectativa de una próxima vez. Así que lo que mi mente tiene que hacer es acudir a la escuela de la humildad para aprender a manejar la expresión de mis emociones. La persona a la que he herido espera oírme decir que he actuado mal con ella y que le ruego me perdone. Es posible que tenga que decir: «Lo que te dije es verdad, pero te lo dije de forma irrespetuosa». También es posible que lo que tenga que decir sea: «Ciertamente, yo no tenía razón para hacer eso; perdona, estoy arrepentido y apenado». Esta actitud humilde y honrada no va a eliminar la realidad de mi expresión emocional exagerada, pero atenuará muchos de sus efectos. Además, será muy positiva para mi crecimiento y para el del otro. Lo que hay que censurar no es tanto el error cuanto la incapacidad de reconocerlo ante la persona que lo ha sufrido.

LVI Mi emoción es explosiva

No consigo manejar mi emoción, que explota a mi pesar. En este caso:

* ¿Qué actitud tengo para conmigo mismo? La describo. ¿Tengo que cambiarla en algo? ¿En qué? ¿Cómo hacerlo?

* ¿Qué actitud, qué comportamiento tengo para con la persona víctima de mi desbordamiento emocional? La describo. ¿Tengo que cambiarla en algo? ¿En qué? ¿Cómo hacerlo?

Mi expresión está reprimida detrás del dique

Me reprimo, me callo, me muerdo los labios, me encierro en una burbuja de silencio y me encuentro metido en un cauce seco, por el que nada fluye. Queda cortado el contacto, y mi sistema defensivo funciona a pleno rendimiento para mantener las compuertas bien cerradas. Paso revista

a todo mi arsenal: negación, racionalización, reproche, proyección y desconfianza. Mi mente está en estado de máxima alerta. Mi «yo-mente» bloquea, a cualquier precio, mi emoción. Consigo mantener el control.

Manejar la expresión de mi emoción es todo lo contrario de reprimirla. Reprimirla significa privarme de toda posibilidad de restablecer el curso normal de mi corriente emocional. Lo más difícil para mi mente, sobre todo si está muy «cerebralizada», es reconocer sencillamente la existencia de mi emoción, que puede quedar muy disimulada por huidas, las cuales, inevitablemente, engendran malestares y enfermedades físicas. Cuando el motor emocional está averiado, el cuerpo pide ayuda. Mi cuerpo es el que soporta la represión de mis emociones. Y éstas le desequilibran por completo. Mi mente tarda en comprender que mi cuerpo habla en nombre de mi sensibilidad, que ha perdido la voz.

Manejar la expresión de mi emoción es concederle el derecho a existir, es dejar de torturar a mi cuerpo intentando impedirle que sienta. Para ello necesito levantar las defensas. Mi mente tiene que atreverse a desafiar con valor las prohibiciones y confesar: «Sí estoy encolerizado. Sí, tengo miedo. Sí, me siento triste. Sí, soy una persona viva y no una estatua de mármol». Manejar la expresión de mis emociones consiste también en aceptar el riesgo de perder el control. Esto no resulta fácil cuando, durante años, el objetivo de mi vida ha sido construir defensas; pero es posible. Entonces mi mente irá aprendiendo, poco a poco, a familiarizarse con el menor estremecimiento de mi sensibilidad. Resulta triste pensar que, por lo general, mi mente no va a decidirse a poner manos a la obra hasta que no le sobrevenga un fallo físico importante. Pero una mente que esté prevenida puede evitar lo peor y ponerse sistemáticamente a la escucha de la percepción sensorial. Y ella misma se sorprenderá, y con ella los que la rodean. Por tanto, emprendo la conquista de un país perdido, el de mis emociones.

Muchos me dirán que me estoy creándome problemas. ¿Y si lo que estoy buscando es precisamente la solución de mis problemas? Es evidente que los problemas ya existen. Saltan a la vista, pero yo no quiero verlos. Resolver mis problemas es abrirme a mis emociones. En el momento en que caigo en la cuenta de la más pequeña emoción, debo tomarla en serio y tratarla con dulzura. Al principio tiende a ocultarse. Cuando se hace presente, lo importante es hacerla sitio. Mi emoción necesita espacio para desplegarse en mi interior. Impongo silencio a todo lo demás y dejo que mi emoción adquiera volumen, que se intensifique. Entonces toma aliento, se anima. Antes de que huya, la nombro. La próxima vez, cuando se reanime, me será posible reconocerla mejor, y tal vez podré empezar a hacerle preguntas para que me hable de sí misma. No la debo tratar con brusquedad, sino amistosamente.

LVI Mi emoción está reprimida

Mis emociones sucumben bajo la ley del control.

* ¿Soy consciente de que mi cuerpo está poniendo de manifiesto bloqueos emocionales?

* ¿Qué me impide aceptar que yo tengo emociones?

* ¿Qué puedo hacer, en concreto, para ir aprendiendo poco a poco a sentirlas?

* Sobre todo, ¿estoy dispuesto a aceptar perder mi imagen? ¿Qué significa eso para mí?

Aprendo a expresar bien mi emoción

Tanto cuando mi emoción se manifiesta de mala manera como cuando queda prisionera en mí, no la expreso de una forma adecuada. Pero es así como un sector importante de mi percepción emocional se ha estructurado desde los primeros años de mi vida.

«Los niños reprimen muchas de sus emociones para adaptarse a su vida familiar. Empiezan conteniendo la expresión de su temor, de su cólera, de su tristeza y de su

alegría, porque creen que sus padres no pueden asumir esas emociones. En consecuencia, se hacen sumisos o rebeldes; pero ninguna de esas dos actitudes representa la expresión auténtica de su emoción. La rebeldía suele ocultar la necesidad de ayuda; la sumisión es muchas veces la negación de la cólera y del temor»⁸. Así se expresa Alexander Lowen, uno de los padres de la bioenergética.

Por tanto, mi desequilibrio actual es antiguo. Tengo que ir a su origen, es decir, a la expresión de la emoción experimentada en el presente de mi corazón de niño.

En este punto tengo que ser muy lúcido: no se trata de un enfrentamiento con mis padres o con aquellas personas que en mi niñez fueron importantes para mí. **Esto no me llevará a ninguna parte.** No puedo resolver en mi hoy de adulto mi sufrimiento de niño. Como dice Stettbacher: «Dirigir reproches a los padres y educadores comporta peligros. No lo hagáis más que a puerta cerrada. Los enfrentamientos incontrolados carecen de los objetivos constructivos de la terapia y con frecuencia tienen consecuencias lamentables. Si, con todo, no podéis impedir que se desencadene una querrela, tenéis que responsabilizaros de ella y ateneros a unos daños que podrían haberse evitado»⁹.

Este toque de atención es fundamental y me reconduce a la necesidad del aprendizaje de la expresión armoniosa de mi emoción. Una emoción que, a mi pesar, resurge mal en mi presente; ya sea que afecte a mis padres o a otras personas, es necesariamente injusta. Por supuesto, es posible que, en un primer momento, mi emoción sea incontrolable. En ese caso, reacciono como dijimos anteriormente: en cuanto vuelva la calma, me dirijo a la persona

8. LOWEN, Alexander, *Pratique de la bio-énergie*, Tchou, Paris 1978, p. 129.

9. STETTbacher, J. Konrad, *op. cit.*, p. 94.

que fue blanco de mis iras, le confieso con claridad la equivocación que he cometido y le expreso mi pesar. Por lo demás, ésa es la forma de evitar herir a mi hijo de la misma manera que me hirieron a mí.

Esos gestos me ayudan, no a controlar mi emoción, sino a manejarla mejor. Con ellos se fortalece mi fuerza interior y me hago capaz de crear una distancia entre el momento en que mi emoción se desencadena y el momento en que la expreso. Entre ambos momentos, un instante de lucidez me permite, o bien dar marcha atrás, si siento que mi expresión será inevitablemente exagerada, o bien desdramatizar la situación teniendo en cuenta sólo los hechos reales, con el fin de intervenir de un modo acertado. Con todo, nunca debo, en modo alguno, negar la importancia y la intensidad de la emoción que estoy experimentando, cuyas raíces se encuentran en mi pasado. Lo antes posible, intento enlazarla con su auténtica causa, haciendo en caliente la lectura de mi vivencia interior. Si logro alcanzar el sexto tiempo, entonces llegaré a la expresión de mi emoción en el presente de mi corazón de niño. Esta expresión no se limita en absoluto a las palabras que escribo y dirijo a mis padres o a cualquier otra persona de mi infancia que me haya herido. Tiene que ir hasta el fondo de mi emoción, lo cual implica una participación total de mi cuerpo. La emoción ha quedado impresa en mi cuerpo, y es éste el que, en última instancia, tiene que eliminarla.

He almacenado cólera; la tengo en mis músculos, en mis mandíbulas, en mis ojos, en mi garganta... Para mi mente, manejar esa cólera consiste en autorizarla a que salga de mí **con toda la violencia que sea precisa** para que yo quede limpio de ella. Pero ¡atención! Mi mente autoriza la explosión de esa cólera, con el fin de desactivar la bomba que hay en mí. Incluso va a animarla a hacerlo, pero teniendo mucho cuidado **al escoger tanto el lugar como el momento y los medios.**

Así, por ejemplo, puedo irme solo al campo y tirar con furia piedras al agua, mientras grito mi rabia contra mis padres; puedo, encerrándome solo en mi habitación, emprenderla a golpes con la almohada, «ahogarla», «estrangularla», sintiendo que es a mi madre o a mi padre a quien «mato» por el daño que ella o él me hicieron. Sin embargo, es difícil exteriorizar completamente solo la cólera, la pena o el temor que me invaden. En algún momento tendré absoluta necesidad de la presencia de alguien que me ayude en ese despliegue emocional. Las emociones reprimidas de mi sufrimiento infantil me hacen mucho daño. Volver a sentirlas es tan liberador como doloroso. **La presencia de una persona comprensiva, cordial y competente me resulta indispensable en los momentos más difíciles de esa integración del sufrimiento de mi niñez.** Cuando entro en esta etapa de la expresión de la emoción sentida en el presente de mi corazón de niño, es preciso que solicite la ayuda de un terapeuta que haya recorrido él mismo ese camino hacia su corazón de niño. A través de la relación de confianza que estableceré con él, encontraré la seguridad y la fuerza necesarias para volver a sentir y vivir las emociones que mis padres eran incapaces de asumir, pero que este terapeuta sí es capaz de hacerlo. Gracias a esa relación bienhechora en el presente, destruiré los efectos nefastos de las relaciones negativas de mi infancia.

Si soy de los que padecen frigidez emotiva, tiendo a reprimir mis emociones, y su manifestación queda retenida detrás del dique. Un poco antes, he aprendido a tomar conciencia de mis emociones, nombrarlas e intentar familiarizarme con ellas. Para conseguirlo y, sobre todo, para limpiar mi sensibilidad de las emociones reprimidas de mi infancia, tengo que hacer muchos ejercicios. En ese caso, manejar la expresión de mis emociones consiste en someterme a un programa de entrenamiento constante para recuperar el tono emocional. Tengo que hacer bastantes esfuerzos si quiero recuperar la fluidez de mi caudal emo-

cional. El primer elemento es mi respiración. Como afirma Lowen: «Los adultos tienden a presentar esquemas de respiración perturbada, debido a tensiones musculares crónicas que deforman su respiración y la restringen. Esas tensiones son el resultado de conflictos emocionales que se elaboraron durante su crecimiento»¹⁰. Reaprender a respirar es el comienzo del proceso. El primer ejercicio consiste en representarme el movimiento respiratorio en forma de ola. Conscientemente, inspiro enviando el aire a la parte más baja de mis pulmones, hasta que mi abdomen se hinche. Por su parte, mi torax se ensancha, y después mi garganta y mi boca. Las grandes cavidades de mi cuerpo se abren para aspirar el aire. La ola llega a su cresta. Cuando espiro, la ola refluye, y libero tensiones. Cuanto más me abandone al ritmo de la ola, con tanta mayor libertad circulará en mí la vida y tanto mejor recuperaré la capacidad de sentir de forma natural mis emociones.

¡Vibrar de alegría o de pena: eso es la vida! ¿No son las cuerdas del violín las que producen su melodía? ¿No es también el aire, el aliento, el que transporta la melodía? Por eso, además de respirar, tengo que reaprender a emitir sonidos. Como también dice Lowen: «Escuchaos. Si suspiráis, que ese suspiro sea audible. Los problemas de muchas personas han ido creciendo porque se les conminó severamente a mantenerse tranquilos cuando eran niños. Esa negación de su derecho a utilizar su voz puede haberles conducido a prohibirse cualquier palabra que les implicara personalmente»¹¹. Mi aprendizaje de volver a sentir pasa por la liberación de mi voz. Me concedo el derecho, no sólo de respirar, sino también de hacerme oír. Me encuentro en un lugar discreto, como, por ejemplo, mi coche cuando voy solo y con las ventanillas cerradas, y hago ejercicios de gritar. Me atrevo a dejar que salgan de mí

10. LOWEN, Alexander, *op. cit.*, p. 35.

11. *Ibid.*, p. 39.

esos gritos retenidos desde hace tantísimo tiempo. Grito, sencillamente. Eso me distiende y, sobre todo, me permite afirmarme voceando «sí» o «no», según sienta que algo es bueno o malo para mi vida. De esa forma me entreno, tantas veces como me sea posible, a ser sonoro. Tengo el mejor concierto que se puede ofrecer, el de mi propia existencia. ¡Qué lástima si mi instrumento se queda mudo...!

Puede que estos ejercicios me parezcan ridículos. Puedo decirme que son inútiles. En el fondo, lo que sucede es que me da miedo liberar mi vida y encararme con la realidad de mis emociones reprimidas. Temo afrontar unas prohibiciones que me han moldeado y que me dan la seguridad de estar bien educado, de ser razonable y, sobre todo, de tener un buen control de mí mismo. Sin embargo, estos ejercicios son primordiales. Además de exigir de mí humildad, requieren que tenga mucho coraje. Gracias a ellos, comienzo a romper las rejas de mi prisión. Son ejercicios sencillos y poco costosos. ¿Por qué matar lo humano por respetos humanos?

Manejo mis emociones de forma adecuada

El fluir de mi río se armoniza. En la superficie de su mansa corriente, unas veces aparecen olas que se mecen y juegetean, que se interiorizan al sol de mi vida; otras, se incrementan en función de la intensidad de la tempestad. Estoy ajustado a mi presente.

Quizás aún pueda ocurrir que me sienta agitado interiormente más de lo que pueden justificar los elementos tempestuosos. Sin embargo, soy capaz de adaptar mi expresión a la realidad. De momento, la dejo de lado y me mantengo a la expectativa. Después, en cuanto me es posible, identifico la emoción responsable de esa agitación exagerada, que ya he logrado manejar, pero que ahora debo resolver. Leo mi vivencia interior y, al hacerlo, llego a la expresión de esa excesiva acumulación de emoción en la

realidad de mi pasado doloroso de niño. Voy progresivamente limpiando ese pasado, y sus consecuencias negativas sobre mi emotividad van disminuyendo.

También puede presentarse la situación inversa. Mis aguas se quedan estancadas, cuando tendrían que correr. La expresión de mis emociones vacila ante el reproche de mi entorno o de mi imagen. En ese caso, manejar mi emoción consiste en animarla a salir de su cárcel, en liberarla y, sobre todo, en levantar las prohibiciones y eliminar el miedo al ridículo. También en aceptar afrontar los juicios de un entorno que sufre la carencia de la más genuina fibra humana; en aceptar quitarme la máscara y dejar que se vea mi rostro verdadero, que unas veces es luminoso, y otras sombrío. Yo soy el que llora y también el que ríe al ritmo del gran movimiento cósmico del día y de la noche. Soy sol o soy nube; soy primavera, otoño, verano o invierno. La tierra entera está vibrando de emoción. ¿Por qué no ha de sucederme lo mismo a mí, hijo del universo?

LVI Yo manejo armoniosamente mis emociones

* ¿Consigo ajustarme a la situación, aun cuando mi agitación interior supere la realidad actual?

— En concreto, ¿cómo me las arreglo para no negar mis excesos de emoción?

— ¿Cómo dejo que se exprese a continuación ese exceso de emoción?

* ¿Me atrevo a expresar mis emociones cuando tengo ganas de reprimirlas?

— ¿Qué me ayuda a abandonarme a mis emociones positivas o negativas?

— Cuando tengo el valor de superar mis prohibiciones y mis temores, ¿cómo me siento al dejar vivir a mis emociones normales?

Mi mente está ahí para comprender y acompañar inteligentemente el gran movimiento de mi vida. Al principio, las percepciones de mi «yo» estuvieron más o me-

nos falseadas por una pedagogía represiva que me inculcó falsas creencias sobre mí mismo y sobre la misma vida. El momento crucial es el de reconocer la parte de error que hace desviarse de la comprensión de la realidad y emprender caminos engañosos. ¿Será capaz de aceptar la hora de la verdad; la hora de verme como soy y no como la imagen de lo que querría ser o, incluso, la imagen de lo que no soy; la hora de ver en mi realidad actual tanto la parte sana como la enferma; la hora de decidirme a avanzar hacia el núcleo de mí mismo, donde se alberga mi identidad? Para hacerlo, mi mente tiene que aliarse con la percepción de mis emociones y, consiguientemente, con mi cuerpo. Mente, emotividad y cuerpo están ahí para hacer posible que mi «yo-corazón» ocupe su puesto en el centro de mi vida para que yo realice felizmente mi viaje sobre la tierra.