

De la cabeza al corazón

Colección «PROYECTO»

38

Micheline Lacasse

DE LA CABEZA
AL CORAZÓN

El camino más largo del mundo

Editorial SAL TERRAE
Santander

Título del original francés:
De ma tête à mon coeur.
Le plus longue chemin du monde
© 1992 by Les Éditions de l'Homme
Montréal (Canadá)

Traducción:
Ricardo Sanchís Cueto
© 1995 by Editorial Sal Terrae
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria)

Con las debidas licencias
Impreso en España. Printed in Spain
ISBN: 84-293-1144-0
Dep. Legal: BI-133-95

Fotocomposición:
Didot, S.A. - Bilbao
Impresión y encuadernación:
Grafo, S.A. - Bilbao

**A todos aquellos y aquellas
que desean amansar su corazón.**

Agradecimientos

La autora quiere expresar su más sincero agradecimiento a los pacientes que han aceptado compartir con ella la experiencia de lectura de sus vivencias interiores. De ese modo, ayudan a muchos hermanos desconocidos a dar el difícil paso «de la cabeza al corazón».

Índice

Introducción	11
1. Mi «puzzle» personal	
en el «puzzle» universal	19
La línea de los seres	23
El paisaje del universo	26
Mi paisaje personal	31
La línea de mi vida	37
2. La carroza para mi viaje	45
El comienzo del viaje	48
Mi sensualidad	49
Mi sexualidad	63
Mi genitalidad	68
Mi cuerpo está enfermo	75
Mi recuperación	77
3. El motor de mis emociones	82
Mis emociones tienen sus razones, que mi razón ignora	83
Mis rupturas de equilibrio	99
Mi frigidez emotiva	102
4. «Yo» soy mi mente	105
Ideas que hay que reajustar	107
La lucha en el sistema defensivo	118
El aprendizaje de la lectura de mi vivencia interior	126
Manejar la expresión de mis emociones	179

5. «Yo» soy mi corazón	192
He sido y sigo siendo amado	194
Me amo a mí mismo en proporción al amor que he recibido y aceptado	198
Amo a los demás en proporción al amor que me tengo a mí mismo	203
Entro conscientemente en contacto con la Fuente espiritual del amor	205
 Conclusión	 215
 Bibliografía	 218
 A propósito de la autora	 220

Introducción



Yo soy una persona: a primera vista, parece obvio; sin embargo, ser una persona no es nada sencillo. Tengo la cabeza llena de preguntas sobre mí mismo y, con frecuencia, no encuentro respuestas claras. ¿Se oculta mi persona detrás de una máscara? De hecho, la palabra «persona», de origen greco-latino, significa «máscara».

Los griegos y los romanos representaban sus grandes tragedias en inmensos teatros al aire libre. Los actores estaban a bastante distancia de los espectadores, por lo que tuvieron que inventar un medio de amplificar los rasgos y las voces de los personajes. De ese modo se creó la *persona*, la máscara capaz de llevar lejos el sonido de la voz de los actores, a la vez que agrandaba el rostro. En cierto modo, la máscara se identificaba con la persona, y ello da mucho que pensar, pues pocas personas permiten que se vea su verdadera identidad; muchos presentan sólo una apariencia artificial y sin consistencia: una máscara. ¿Será que no han encontrado el camino de su corazón?

Sin embargo, está en vías de producirse un cambio. Hay una palabra, que hasta hace poco estaba reservada a la ciencia-ficción y que ahora figura cada vez más en nuestro vocabulario, para designar a la verdadera persona. Es la palabra «mutante». El mutante es un ser que presenta características nuevas respecto a las que tenían sus ascendientes. Sus nuevos rasgos van en el sentido de una evolución de su consciencia. Se produce una transformación

profunda de valores. Prescindiendo de las apariencias externas, muchos se concentran en su realización interior y se liberan de lo material para entregarse a lo espiritual. Son personas que arrojan su máscara, que dejan a un lado el parecer y se dedican a buscar el ser. Son mutantes.

¿Por qué la mayoría de las personas vive toda su existencia con una máscara, mientras que sólo una pequeña minoría emprende este camino, que, según se dice, es el menos frecuentado? ¿Por qué son tan pocos los mutantes? ¿Soy yo un mutante?

El responsable de esa discordancia es el nivel de consciencia de los individuos. Lo que a algunos les falta es despertar, la iluminación. La persona no ha llegado al punto en que la intensidad de su ser haga saltar la chispa que abre a la luz interior.

Las tinieblas conllevan la insignificancia de los actos y de las palabras e incluso, a veces, gestos absurdos.

Recientemente, la televisión presentó un hecho turbador. En una ensenada de la costa oeste norteamericana, dos nutrias marinas empezaron a frecuentar el muelle y a familiarizarse con los vecinos y con los veraneantes, y se estableció un pacto amistoso: algunas de sus acrobacias eran recompensadas con un pez. Era magnífico: el circo al alcance de la mano.

Después sobrevino el drama. La confianza en los humanos de una de las nutrias fue traicionada. Una mañana la encontraron agonizando en el muelle, y se intentó salvarla en vano. Nadie comprendió el hecho, y muchos lo sintieron. Pero todavía quedaba la otra nutria, a la que aún mimaron más. Eso fue su perdición. Alguien le tendió una trampa. Metió un explosivo en un pez, y la nutria explotó al tragárselo. Por supuesto, se buscó al culpable para hacerle pagar una multa de veinte mil dólares.

¿Dónde radica de verdad el drama? En el inconsciente de un individuo intensamente desgraciado. En su zona de

tinieblas, que, con el furor de la desesperación, le impulsa a intentar liberarse de su atroz sufrimiento.

¿Cuál fue la vivencia de ese individuo? Poco a poco, fue viendo que cada vez había más gente interesada por las nutrias marinas. Veía que se les concedía importancia, reconocimiento y atención. A la larga, tal espectáculo le resultó intolerable. Ya no podía soportarlo. Ni él mismo era capaz de comprender por qué reaccionaba de modo tan distinto al de los demás, ni tampoco se lo planteaba. Un día, su sensación de dolor se le hizo insoportable y se materializó en una violencia asesina contra las nutrias. Pero, si no buscaba en su propio interior el porqué de ese ansia de venganza, por muchas nutrias que matara para apaciguar su sufrimiento, éste no desaparecería.

Si hubiera sido capaz, por sí mismo o con ayuda de alguien, de leer su vivencia interior y desenmascarar su inconsciente, ésta sería la respuesta que podría estar inscrita en él a partir de su historia personal:

Bajo una máscara de inocencia, arrastraba una pesada carga, compuesta de un sentimiento de abandono y de rechazo, acompañado de una fuerte agresividad negativa. Este individuo, durante su infancia, no había sido un niño admirado, reconocido y acogido como él necesitaba. Nadie jugaba al circo con él. Nunca disfrutó ni de la centésima parte de la atención e importancia que veía se prestaba gratuitamente a las nutrias. Esta carencia le dolía y le hacía detestar con toda su alma a las personas que tenían el deber expreso de dar respuesta a su necesidad esencial de ser reconocido.

Su mente ignoraba todas estas cosas, pero sus entrañas lo sentían y se rebelaban. Cuando veía el espectáculo de las nutrias convertidas en *vedettes*, se despertaba en él una envidia visceral y, simultáneamente, una cólera no menos visceral; algo sobre lo cual su mente no tenía control, porque su consciencia no había despertado. El inconsciente, como un tirano, le impulsaba a destruir lo que le parecía

ser la causa de sus emociones dolorosas. Si hubiera aprendido a conocerse a sí mismo, habría sido capaz de resolver este conflicto, que le hería constantemente a él y también a los inocentes que le rodeaban. Incluso ignoraba la existencia de ese inconsciente y, lo que es más, los medios para descifrarlo a partir de los mensajes que le enviaba en diversas situaciones críticas.

Si se hubiera producido el despertar de su consciencia, aquel individuo habría captado claramente que estaba alimentando en sí mismo una rabia asesina contra sus padres, representados en este caso por los admiradores de las nutrias marinas. Su padre y su madre no habían hecho por él lo que todas aquellas personas hacían por aquellos animales. Pero él no podía matarlos a todos ellos, simbólicamente sus padres. Lo único que le quedaba era matar —sintiéndolo mucho, sin duda— a las nutrias, que representaban la infancia amable, atendida y admirada que él tenía derecho a haber conocido, pero cuya carencia había abierto una honda herida en su corazón. Le habría gustado estar en el lugar de las nutrias para recuperar lo que había perdido para siempre. Pero, como era imposible, no le quedaba más remedio que destruir aquel espectáculo que reavivaba continuamente su dolor.

Si este individuo hubiera intentado mirar en su interior para leer el libro de su vida, habría logrado esa toma de conciencia. Consiguientemente, habría podido emprender el proceso de resolución de su tremendo conflicto. Las nutrias seguirían vivas, y él, junto con los demás, habría podido participar en aquel circo improvisado en el que la ingenuidad, la espontaneidad y la confianza mutua sembraban sonrisas y alegría.

En su libro *C'est pour ton bien*, la psicoanalista Alice Miller hace una interpretación similar del trágico destino de Hitler: «La infancia de Adolfo Hitler nos permite estudiar la génesis de un odio cuyas consecuencias fueron millones de víctimas. [...] En los primeros años de la vida

aún es posible llegar a olvidar las peores crueldades e idealizar al ofensor. Pero todo el desarrollo posterior pone de manifiesto que la historia de la persecución de la primera infancia quedó grabada en alguna parte, y entonces se muestra ante los espectadores, a los que se les presenta con increíble precisión, pero precedida de otro signo: el niño torturado se convierte, en la nueva versión, en el torturador»¹. Un poco más adelante, afirma también: «Estoy absolutamente persuadida de que detrás de todo crimen se oculta una tragedia personal»².

Pero no todo está perdido. Si el individuo que masacró a las nutrias hubiera intentado hacer una introspección para comprender lo que experimentaba, podría haberse hecho consciente de lo que he expuesto, y entonces habría podido modificar su comportamiento. Toda la situación tendría una perspectiva diferente.

¿Y yo? ¿Cuándo llegará la hora de emprender un verdadero proceso de conocimiento de mí mismo? Seguramente es verdad que yo no soy autor de crímenes espectaculares. Sin embargo, ¿no es igualmente cierto que, sin quererlo y sintiéndolo mucho, a veces soy el torturador de alguna víctima inocente, empezando por mí mismo y por las personas a las que más quiero? ¿Y no es cierto, también, que tolero mal las imperfecciones de los demás?

Durante toda una época de mi vida he pensado que, si mis hijos fueran menos exigentes e indiferentes, nuestra casa no sería escenario de tantas y tan interminables discusiones; que si mi jefe fuera menos brusco, yo haría mucho mejor mi trabajo; que si mi pareja no fuera tan puntillosa y tan desgradable, yo sería mucho menos desconfiado; que si mi amigo fuera más cordial y comprensivo, yo me sentiría querido/a; que si la temperatura fuera

1. MILLER, Alice, *C'est pour ton bien*, Aubier Montaigne, Paris 1984, pp. 171-172.

2. *Ibid.*, p. 206.

más agradable..., si la vida no fuera tan cara... y, sobre todo, si el gobierno asumiera sus responsabilidades..., seguro que yo podría ser feliz. He estado esperando que cambiara el universo entero, ¡nada menos! Todo sería tan fácil para mí... ¡Menuda ganga...!

Pero corro el peligro de morir mucho antes de que se produzcan todos esos maravillosos cambios, y me condeno a vivir desgraciado soñando que podría ser yo mismo y sentirme muy a gusto si no existieran algunas personas y si el mundo no estuviera tan patas arriba.

Suena para mí la hora de emprender una búsqueda interior cuando caigo en la cuenta y acepto que hay muchas posibilidades de que la directora de mi colegio siga siendo obtusa y autoritaria; de que mi pareja siga estando a la defensiva quizá durante años; de que mi suegra no sea ni discreta ni demasiado indulgente; de que seguirá habiendo domingueros y señoras estiradas y niños muy inquietos. Sí: cuando comprenda que existe una gran miseria humana y que el único medio posible de aliviarla realmente consiste en transformarme yo a mí mismo, ya que, en lo que a mí concierne, soy una célula de esta gran familia humana que está tan enferma, y, mientras la familia esté enferma, también yo lo estaré. Si acepto clarificar la porción de tinieblas que me habita, seré capaz de sanear el mundo, podré hacer más luminosa la materia y, sobre todo, y a pesar de la dureza de la vida y de sus vicisitudes, podré experimentar la paz y la armonía conmigo mismo y con los demás.

La hora de aprender a conocerme a mí mismo y a orientar bien mi vida suena cuando se despierta en lo más hondo de mí mismo el deseo de recuperar mi rostro original, la cara sencilla y hermosa que yo tenía antes de fabricarme esta máscara que, a tan alto precio y con tantas fatigas, intento llevar.

Suena esa hora cuando dejo de creer en los Reyes Magos y aprendo por fin, después de muchas decepciones,

a creer en las fuerzas de la vida, que me llaman a colaborar conscientemente con ellas.

¡Ojalá esa hora me permita recorrer el camino que va
De la cabeza al corazón!

En la India, para simbolizar a un ser humano en búsqueda de sí mismo, se utiliza la imagen del carruaje, con sus caballos, su cochero y su pasajero. En ella se plasma el viaje de la vida. Por un camino, en algún lugar del mundo, en un momento concreto, transita un pasajero sentado en un carruaje tirado por caballos. El cochero, en el pescante y con las riendas en la mano, controla el destino del viaje. Ese conjunto me retrata: yo soy a la vez el carruaje, los caballos, el cochero y el pasajero. Ésas son las cuatro piezas clave de mi «puzzle» personal. ¿Qué sería de una de ellas sin las demás? ¿Qué pasaría si cada una de ellas no ocupara su propio lugar o no desempeñara su propio cometido? ¿Cuáles son esos cuatro aspectos que constituyen la esencia de mi persona? ¿En qué mundo y por qué camino voy viajando? Ahí reside el *suspense* de la aventura que se me ofrece en las páginas de este libro.

En él, como en mi libro anterior, *Tengo una cita conmigo*, encontrarás unas LVI (*Lecturas de la Vivencia Interior*), es decir, unas preguntas que te pondrán en la pista de tus propias respuestas personales. Este sencillo procedimiento permite señalar el camino para que la búsqueda sea coherente. Se trata de salir de la vaguedad y la imprecisión y de posibilitar la apropiación inteligente de las realidades que constituyen el núcleo de la vida. Algo que no se aprende en el colegio y que, sin embargo, es esencial para alcanzar la felicidad.

1

Mi «puzzle» personal en el «puzzle» universal

Los «puzzles» llenan con su magia muchas horas vacías. Apasionados y al acecho de cualquier indicio de forma o de color, buscamos la imagen que tiene que surgir de ese montón de piezas. Yo comparo con frecuencia mi vida con un «puzzle»: mi avance progresivo para encontrar sentido a quien yo soy se parece a esa tarea laboriosa y agradable. ¿Qué imagen aparecerá cuando termine de armarlo, si finalmente lo consigo? Y además, como la imagen no figura en la tapa, tiene mayor encanto y dificultad.

Pero hay más: mi «puzzle» está en movimiento. A cada instante, en una u otra de sus piezas, algo se mueve, cambia, se desplaza... La imagen de mi realidad está viva, en plena y continua mutación. Evidentemente, es todo un «puzzle»...

Más aún, mi «puzzle» personal, ya suficientemente complicado, está inscrito en un gran mosaico: ¡el fresco del universo!, el gran «puzzle» del mundo en que vivo. Ahora sí que el juego se vuelve de verdad apasionante: al partir a la conquista de mí mismo, ambiciono conquistar el mundo en que me sitúo.

El ser humano se hace una imagen del mundo, en el que se desenvuelve en función de su percepción del universo. Durante siglos, a pesar de los innegables descubri-

mientos y avances producidos en la investigación, esa imagen quedó petrificada en una concepción fixista de la vida. A pesar de todos los cambios que se producían ante sus ojos, los seres humanos seguían aferrados a creencias inmovilistas: parecía que las cosas tenían que ocurrir siempre del mismo modo y ser permanentes, y, sobre todo, que la percepción que de ellas se tenía era definitiva.

Un día, un seísmo resquebrajó este hermoso cuadro congelado, y los fragmentos se pusieron a moverse, a desplazarse, a organizarse de otro modo. La transformación del cuadro puso enseguida de manifiesto que la realidad no permanece tal como la inteligencia humana la percibe. Copérnico elaboró una nueva teoría de los movimientos de los planetas.

Desde siempre se había creído que la tierra era una plataforma que tenía en sus cuatro extremos unas enormes columnas, y que el cielo se desplegaba como un inmenso toldo sujeto a esas columnas. Esta imagen ilustraba un aspecto fundamental de la concepción del mundo: una imagen fija, bien definida, en la que se encuadraba el mundo. Esta representación procedía de la Biblia y, con el tiempo, adquirió fuerza de dogma.

¡Cuántos dogmas en la historia y qué impermeables a los desafíos de la vida...! En realidad, Copérnico sólo consiguió hacer que las columnas del templo se estremecieran. Fue Galileo, un italiano del siglo XVI, quien hizo estallar la bomba en el interior del pensamiento fixista de sus contemporáneos. Había habido algunos descubrimientos —como, por ejemplo, la imprenta— que habían cambiado mucho la vida de la gente, pero no lo suficiente como para desestructurar las mentes. La imprenta era un hecho que cambiaba la vida, pero, en cierto modo, no se oponía al pensamiento dominante. La mente seguía queriendo que la tierra fuera como antes: una plataforma sujeta por unos enormes columnas.

Galileo era un rebelde, un aguafiestas. Veía unos fenómenos que los demás ni sospechaban. A fuerza de es-

crutar más allá de sus narices, acabó por inventar el telescopio, y entonces vio cosas todavía más serias; cosas que nadie se había atrevido a mirar de frente. Sí, todo se movía, incluso las cuatro columnas que sostenían la bóveda celeste... Por supuesto que nadie había verificado la existencia de esas famosas columnas —nadie había ido nunca suficientemente lejos como para verlas—, pero parecía evidente que estaban allí...

Galileo se puso a hacer declaraciones heréticas: la tierra es redonda; gira sobre sí misma y alrededor del sol. ¡Era la revolución!

Por aquellos tiempos, y desde hacía varios siglos, la Iglesia católica, omnipresente y omnipotente, había establecido la Inquisición: un tribunal eclesiástico encargado de luchar contra la herejía. Unos jueces, que eran miembros del clero, investigaban para descubrir la más mínima desviación de la doctrina oficial, que todo lo encerraba en su cofre sagrado. El culpable era arrestado, y se intentaba hacerle entrar en razón con un argumento irrefutable: ¡cree o muere! Galileo se encontró frente a estos ardientes defensores de la verdad establecida. No tenía más remedio que abjurar si quería escapar a la sentencia de muerte. El sabio, con la cabeza rebosante de ideas, con planetas y estrellas brillando en sus ojos y con el corazón latiéndole como un péndulo, no tenía ninguna gana de perecer por la espada ni de arder en la hoguera. Declaró muy solemnemente que sus extravagantes ideas eran imaginaciones suyas y que se adhería sin reservas al credo de la Iglesia: sí, la tierra era plana y estaba sujeta por las dichosas cuatro columnas, una en cada esquina; y la tierra no era redonda y no giraba... Una vez suspendida la sentencia, Galileo recobró la libertad. Al franquear el umbral de la sala del tribunal, de espaldas a sus detractores, no pudo contenerse y murmuró: *E pur si muove* («Y, sin embargo, se mueve»).

Galileo no era un subversivo ni un contestatario; no era un disidente ni un agresor. Sencillamente, veía otra

cosa. Al declarar que la tierra era redonda y giraba, ¿estaba él redondeándola o haciéndola girar sobre su propio eje? Galileo no cambiaba nada; sencillamente, encendía luces. ¿Dónde estaba el problema?

La bomba arrojada por Galileo hizo estallar las estructuras mentales. Lo que cambia es la percepción de la realidad; de una realidad que está en movimiento perpetuo. ¡Eso es la vida!

El gran fresco del universo rebosa vida. La vida estalla en un brote de transformaciones continuas, al ritmo de una inmensa inteligencia y de una sabiduría maravillosa. Yo soy una pieza de ese «puzzle» vivo y estoy en continuo cambio. También mi «puzzle» está formado por muchas piezas diferentes y móviles, al ritmo, también ellas, de una inmensa inteligencia y de una sabiduría maravillosa.

Cada vez que descubro un fragmento, la realidad no cambia por ello. Mi estructura mental se ve llamada a ensancharse para hacer sitio a la nueva realidad que percibo. Sin embargo, esa realidad nueva se modifica porque está viva. No debo fijarla en mi mente, porque de ese modo detendría su crecimiento.

Para vivir al ritmo cambiante de la vida necesito una gran solidez interior. En el vasto universo, se me invita a tomar el camino de la transformación. Mi mente ofrece resistencia cuando se aferra a ideas, principios y reglamentos inmutables. Es su modo de crearse alguna seguridad. En el fondo, le da miedo soltar la presa, abandonarse a la vida y confiar en ella. ¡Son tantas las piezas! Y como, además, están en movimiento, ¿adónde voy a ir a parar?, ¿qué va a pasar? Así que me aferro a puntos seguros y tranquilizadores. De este modo tengo un «puzzle» con todas sus piezas bien enlazadas, para que nada se mueva y yo posea el control absoluto.

Sin embargo, desde la revolución de Copérnico y de Galileo, la concepción del mundo va de sacudida en sacudida, como el mismo mundo. Y yo, ¿dónde estoy?

LVI Yo frente a los cambios

* Me detengo para hacer inventario de los cambios que constato actualmente en el mundo exterior a mí. Por ejemplo, los debates sobre el aborto, sobre la eutanasia, sobre la interrupción de determinados tratamientos médicos; el estallido de los nacionalismos en determinados pueblos conquistados. Enumero cambios que acontecen en el mundo y que a mí me interpelan.

* Me permito sentir mi vivencia ante todo ese movimiento de transformación. ¿Qué ocurre en mí?

* ¿Lo acepto mal? ¿Por qué?

* ¿Lo acepto con dificultades? ¿Por qué?

* ¿Lo acepto bien? ¿Por qué?

* Describo de qué modo intento adaptarme, situar mi pieza de «puzzle» en el gran «puzzle» en evolución.

Lo que sucede es que los cambios suelen ser un poco desorganizados y a veces violentos, por lo que despiertan mis miedos y amenazan mis seguridades. Por otra parte, me invitan a abrirme, a hacerme más dúctil, a crecer. Mi reacción ante el cambio se convierte en un signo de mi adaptación a mi vida.

El mundo es grande y está lleno de secretos: ¿cómo visualizar concretamente su panorámica? Y, además, ¿quién puede pretender tener de él una percepción precisa y completa? ¿Se impone, por tanto, impedir la exploración de determinadas intuiciones que nos empujan hacia lugares desconocidos?

La línea de los seres

Dejemos que la imagen del universo emerja lentamente de entre las brumas de los viejos conocimientos y de los jirones de las hipótesis. Progresivamente, va tomando forma a partir de un primer gráfico que ilustra su trama de fondo. Este gráfico, lo mismo que otras realidades importantes que conocemos, se divide en dos semiesferas: una inmaterial o espiritual, y otra material o física. Todo comienza

La línea de los seres

El hemisferio material

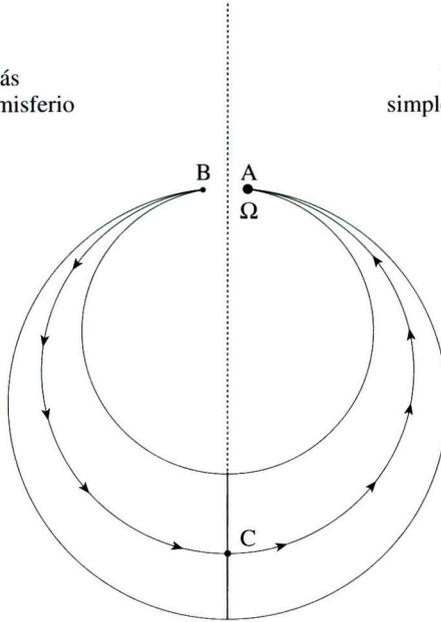
El hemisferio inmaterial

La realidad más simple del hemisferio material

La realidad más simple del hemisferio inmaterial

El hemisferio material, cada vez más complejo

El hemisferio inmaterial, cada vez más simple



El punto culminante que reúne lo más complejo de lo material y lo más complejo de lo inmaterial

en el punto A, cumbre de la parte inmaterial. Este punto A, o alfa (nombre de la primera letra del alfabeto griego), es muy difícil de nombrar y más aún de definir. Es como los humanos intentamos concebirlo. SER: éste es exactamente su nombre. Las civilizaciones antiguas lo denominaban justamente SER supremo. El SER es la realidad espiritual más simple, sin ninguna división posible. Su unidad interior es perfecta. Esta realidad es al mismo tiempo la más pura potencia espiritual de Vida, que es Fuente, Conocimiento, Amor. Como es inmaterial y existe fuera de todo cuerpo físico, hace brotar fuera de ella misma, mediante una especie de chispa fulgurante, los seres materiales. Nace el mundo material, cuya realidad más pequeña y más simple está representada en el punto B. Es un punto físico, indivisible, ya que no está formado por partes. Del mismo modo que un trozo de hierro sólo contiene hierro; ningún otro elemento entra en su constitución. A partir de este primer punto, van haciendo su aparición otros puntos, y el hemisferio material se expande y se desarrolla mediante realidades físicas cada vez más complejas.

La conjunción de los dos hemisferios se encuentra en el punto C, que es el punto culminante: divide y reúne lo más complejo del mundo material y lo más complejo del mundo espiritual. Es la zona de más extensa amplitud en ambos registros. En el centro mismo de esta línea que constituye el círculo de los seres, existe un ser; existe una categoría de seres que cabalga sobre dos mundos tan opuestos como diferentes. Ese ser está ya en la cumbre de la complejidad física y en el extremo de la complejidad inmaterial. Y la plenitud de su complejidad es que aúna en sí esas dos complejidades. A ese ser complejo se le denomina «ser humano». La línea de los seres atraviesa al ser humano como si atravesara un espacio-bisagra para sumergirse después en el mundo espiritual, en el que entidades cada vez más simples se acercan al punto A, como al punto de retorno que todo lo resume. Es el punto omega

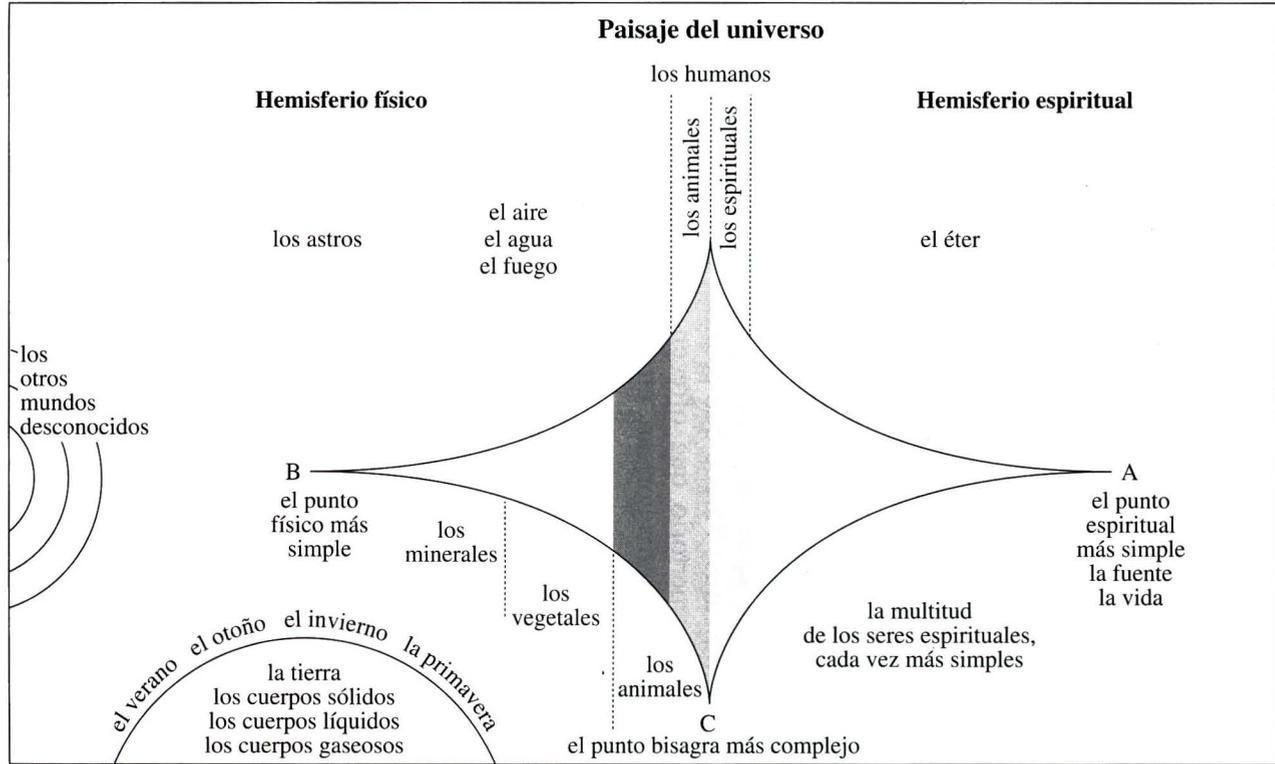
(nombre de la última letra del alfabeto griego). Alfa y Omega son el comienzo y el fin, que no están separados ni son distintos en el mundo inmaterial.

Esta presentación, que puede parecer un poco abstracta, ofrece el misterioso boceto para una mínima comprensión del mundo en que vivimos. Un segundo gráfico revestirá de mayor concreción este telón de fondo.

El paisaje del universo

Para ver cómo se perfila el paisaje del universo, el círculo de la línea de los seres se abre y se extiende sobre una recta que va del punto B al punto A. No olvido que, a pesar de las apariencias, es el punto A el que engendra al B. En el punto C, un eje vertical corta la línea de los seres y marca la división de los dos hemisferios, al mismo tiempo que la amplitud de la complejidad del punto C. Finalmente, el punto A, ese punto inmaterial que es el más simple, es la puerta al infinito espiritual. Tenemos a la vista un esquema con dos ejes. ¡Cuántos tesoros encierra este magro soporte...! En lo que respecta al hemisferio físico, oigo hablar de la posible existencia de millares de galaxias situadas mucho más allá de nuestra atmósfera. Algo extraordinario; grandes sabios viven esa «paciencia del firmamento» y se ocupan de sus maravillas. Mi mirada tiene un punto de vista más humilde, pero no menos asombrado ante tal panorama. Contemplo, tanto en el espacio como en la tierra, realidades extraordinarias.

Los antiguos hablaban muy poéticamente del sol, la luna y las estrellas como de grandes luminarias que presidían el día o iluminaban la noche. ¿Y qué decir, también, de esas nubes, enormes coladores que, de repente, inventan ríos que ruedan en forma de gotas sobre mi cabeza? Llega el arco iris, y la naturaleza se hace mágicamente rica en finas perlas que reflejan los tiernos y suaves colores que el mensajero de la paz distribuye graciosamente. ¿No es nuestra tierra, la tierra en que vivimos, como un teatro en



continua representación? Con sus cómplices, los demás elementos (el aire, el agua, el fuego...), pone en escena a tantos y tantos personajes en sus decorados de invierno o verano, de otoño o primavera.

Muy activos, a pesar de su aparente tranquilidad, los minerales distan mucho de ser meros comparsas; hasta se llega a decir de ellos que valen su peso en oro. Los suntuosos vegetales, en su verdor y colorido, son fieles a sus raíces y jamás se separan de ellas. Crecen llenos de orgullo allí donde se les siembra, y vibran en silencio en este mundo, al que ofrecen su espléndida belleza.

Entra en el escenario una especie que parece la encargada de dar el espectáculo: la tropa de los animales. Se mueven, se divierten, vuelan, nadan... Llevan un vestuario variadísimo, hecho de plumas, pelos, pieles, conchas, etc. ¡Y de máscaras! Parece que estamos en un baile. ¿Y qué decir del repertorio que ofrecen todos esos personajes? Unos cantan, otros gorjean, otros gruñen, los hay que hasta aúllan...

Para su concierto, no tienen quien rivalice con ellos en toda clase de variaciones. No obstante, entre todas esas criaturas hay un extraño. Parece moverse por todo el escenario y tomarse su papel muy en serio; aunque a veces ríe, también llora. Es verdaderamente original, pues camina erguido y parece decir cosas previamente pensadas. Además, está equipado con un arsenal increíble. Para moverse, llegó a inventar la rueda; pero eso no le bastó. Así que creó la bicicleta, y luego el automóvil. Necesitó grandes transportadores y se fabricó un enorme bazar de ellos. Este animal parece inteligente, y a veces incluso hace cruzadas en favor de todo tipo de buenas causas. En el fondo, parece que tiene corazón. A veces, por la noche, pega su nariz a las estrellas; podría decirse que sueña con la felicidad y la eternidad. Ciertamente, se trata de un animal bien extraño. En el elenco del espectáculo se le llama «ser humano». ¡Qué gran actor!

En el escenario del universo, éste es, desde luego, el ser más complicado. Lo que no le facilita las cosas es que el mundo en que evoluciona está en continua transformación. Como es inteligente, intenta conocer, comprender, ser parte integrante de la Historia. Hay que ser un gran artista para aprenderse el papel y poder representarlo cuando la decoración está en constante cambio y hay que improvisar las réplicas. Pero eso no es todo. Hay, además, otra vertiente: la del éter, esa antigua palabra que los poetas y soñadores usan para hablar del ámbito en que se encuentra «el otro mundo», al que normalmente se llama «cielo» o «hemisferio espiritual».

El ser humano aparece como el ser espiritual más complejo, ya que necesita un soporte material para vivir esa dimensión de sí mismo. La parte espiritual de su persona es también múltiple, constituida por muchas emociones que no son ni visibles ni palpables, como tampoco lo es el pensamiento, ni sus muchas ideas ni sus grandes aspiraciones a la felicidad y al amor. El interior inmaterial del ser humano participa de otras realidades, las de lo invisible. ¿Y qué hay en ese mundo invisible? ¿Quién puede dar una respuesta? Sin embargo, hay momentos en la vida en que algo en nuestro propio interior se siente llamado a ir más allá. Algo que hace presentir el estado del ser espiritual. También se trata de luces, intuiciones que vienen súbitamente, sin que uno sepa de dónde ni cómo, e instruyen a la persona en la intimidad de su corazón y le indican el camino a seguir en circunstancias bien precisas. ¿Qué es lo que de verdad ocurre en esta otra vertiente?

Es tentador afirmar: lo que se ignora no existe. Pero ¿está limitada la realidad por la capacidad de comprensión del ser humano? Porque se ignorara que la tierra giraba, no por ello dejaba de girar. La realidad existe fuera de mí; no soy yo quien le da o le quita su existencia. Lo que es, es. La cuestión es, más bien: ¿hasta dónde puede llegar el ser humano en la percepción de una realidad que existe

con independencia de él? El mundo espiritual existe, y el hombre ya participa de él. Además, hay en el ser humano un movimiento que le hace, al hilo del tiempo, al hilo de los años, soltar la presa del pasado para encaminarse hacia el futuro, para ir más lejos, más allá. Vive una transformación que le lleva a irse desprendiendo lentamente de lo material para avanzar hacia una espiritualización cada vez mayor, que tiene su culminación en la Fuente, en la Vida, en el punto espiritual más simple.

En el vasto espacio espiritual invisible que me separa del punto A, multitud de seres espirituales evolucionan y crecen. Hay una especie de equilibrio entre los dos hemisferios, ambos densamente poblados. ¿Quiénes son los seres espirituales que habitan el éter? Cada vez hay más personas que tienen experiencia de la presencia de estos vivientes invisibles. Sobre este tema hay un libro muy interesante: *Les morts nous parlent* (*Los muertos nos hablan*).

Su autor, François Brune, es categórico: «Nuestra época está ciertamente en vísperas de un cambio sin precedentes en la historia de su evolución espiritual, a poco que se decida, por fin, a abrir los ojos a este descubrimiento fundamental: la eternidad existe, y los que viven en el más allá se comunican con nosotros. [...] La muerte no es más que un tránsito. Nuestra vida continúa, sin interrupción alguna, hasta el fin de los tiempos. Al más allá, llevamos con nosotros toda nuestra personalidad, nuestros recuerdos, nuestro modo de ser... Nuestros contemporáneos en la eternidad nos hablan también de la omnipresencia de una fuerza que está en el origen de todas las cosas y que es el término de nuestra evolución. Esa fuerza se llama Dios. Y ellos tienen la experiencia de ese Dios como Amor personal»¹.

1. BRUNE, François, *Les morts nous parlent*, Éd. du Félin, Paris 1988, pp. 10, 12.

Ahora me sitúo ante este paisaje del universo. Por el momento, no participo. Simplemente, miro, veo e imagino.

LVI Yo frente al paisaje del universo

* Cierro los ojos y contemplo en mí el paisaje del universo. Respiro profundamente y dejo que esas imágenes vayan pasando suavemente. Me permito percibir los diversos sentimientos que me van habitando.

* Luego, nombro esos sentimientos e intento describirlos expresando lo que sucede en mí cuando los experimento.

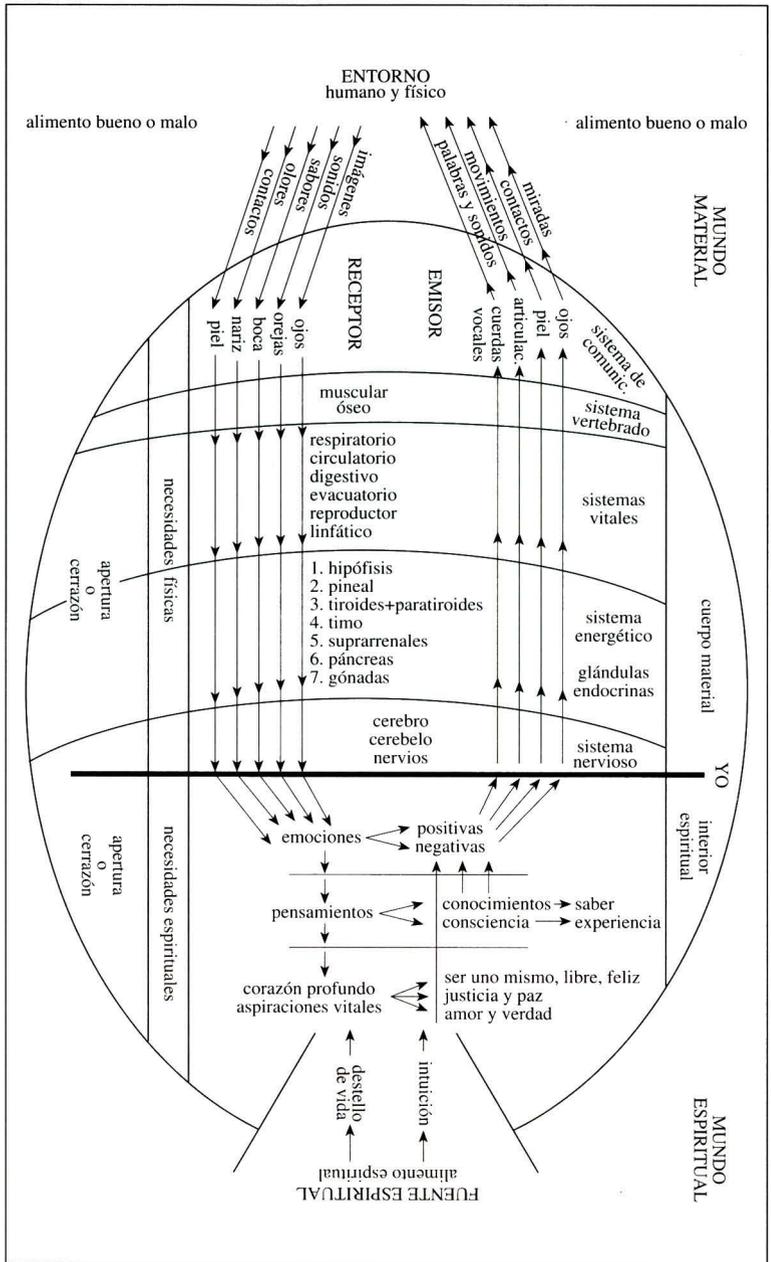
¿Cuál es mi vivencia ante esta realidad? Y, si me resulta difícil saborearla e implicarme en ella por completo, ¿por qué será? He aquí la respuesta que da Krishnamurti a esta cuestión:

«Para comprender mejor esa cosa extraordinariamente compleja que denominamos la vida, que comprende el tiempo y que está también más allá de él, necesitáis tener un espíritu muy joven, lleno de frescura e inocencia. Un espíritu que arrastra consigo el miedo día tras día, mes tras mes, es un espíritu mecanizado, y bien sabéis que las máquinas no pueden resolver los problemas humanos. No podéis tener un espíritu lleno de frescura e inocencia si estáis obsesionados por el miedo; si, desde vuestra niñez hasta el día de vuestra muerte, os acostumbráis a temer. Por eso, una buena educación, una educación auténtica, debe eliminar el miedo»².

Mi paisaje personal

El gran espectáculo del mundo comenzó hace mucho tiempo, y probablemente continuará todavía mucho después de que yo haga mi saludo al concluir mi número. Pero, por

2. KRISHNAMURTI, Jiddu, *Réponses sur l'éducation*, Christian de Bartillat éd., 1991.



el momento, estoy en escena y represento mi papel, vivo mi papel. Mi paisaje personal no es una excepción a la regla. Es complejo; y yo también soy complejo. Percibirme globalmente en mi complejidad me permite captar mejor lo que está en juego en mi existencia y las piezas maestras que constituyen mi realidad personal.

Mediante mi cuerpo, toda una parte de mí está sumergida en el mundo material. En las páginas anteriores he vislumbrado el panorama de ese mundo que constituye mi entorno humano y físico. Ese entorno está ahí como copioso sustento de mi vida humana. No obstante, como pertenece al mundo material, adolece de ciertas imperfecciones, e incluso conlleva algunas traiciones. El alimento que me ofrece es muchas veces excelente, pero en ocasiones es malo e incluso venenoso. Pero, bueno o malo, ahí está el sustento. Siempre hay cinco menús: imágenes, sonidos, sabores, olores y contactos. El mundo entero se resume para mí en esas formas, que penetran en mí a través de cinco canales, perfectamente adaptados a cada una de ellas. Las imágenes se dirigen a mis ojos; los sonidos, a mis oídos; los olores, a mi nariz; los sabores, a mi boca; y los contactos, a toda la superficie de mi piel. Soy una antena receptora con cinco canales.

Pero también soy una antena emisora y transmito, a mi vez, alimento a mi entorno humano y físico. Los platos que le suministro son también de una calidad que va de lo bueno a lo malo, pasando por toda una gama intermedia. El primer plato lo sirvo con las cuerdas vocales. Es lo primero que utilizo al aterrizar en este planeta. Grito para anunciar que he llegado. Primero emito sonidos y, más adelante, palabras. Al llegar, me muevo mucho; mis articulaciones y músculos hacen ejercicio. Estoy en movimiento, y mis gestos son muy expresivos: algo que seguirá ocurriendo el resto de mi vida. Con mi piel, tengo otro manjar que presentar: el de los múltiples contactos con todo cuanto está al alcance de mi mano o incluso más lejos. También emito mensajes con mis ojos; mi mirada se hace

elocuente y se dirige al mundo con discursos alegres o sombríos, con acentos suaves o recriminatorios.

Mi cuerpo es una envoltura mediática. Es el «medio» de comunicación por excelencia: capta los mensajes exteriores del mundo material para transmitírselos a mi interior espiritual, que, a su vez, responde y elabora comunicados. La vida se convierte en un incesante intercambio recíproco entre mi entorno y yo. Cierta número de mensajes, en un sentido o en otro, se transmiten fundamentalmente para mantener mi cuerpo con vida. Si la envoltura mediática desapareciera —y es algo que puede suceder—, terminaría la comunicación en el plano humano. Se trata, por tanto, de una envoltura muy especial que vive, crece y envejece, que puede gozar de buena salud o estar enferma. Los mensajes vitales sirven para salvar la envoltura y mantenerla en buen estado. Los demás mensajes franquean el umbral de lo material y están destinados a alimentar la interioridad inmaterial, de una inmaterialidad que en sus comienzos es tosca, pero que paulatinamente se va afinando para desarrollar mi centro espiritual más íntimo y más profundo. Los mensajes emitidos al principio son muy materialistas y van espiritualizándose a medida que, con el transcurso del tiempo, voy adquiriendo madurez.

Esa estación emisora-receptora que yo soy, gracias a mi cuerpo, es muy vulnerable en sus primeros años de vida. Capta y emite todo sin discriminación. Después, poco a poco, se va estableciendo un sistema de filtración y defensa que pone una pantalla a la comunicación, y ésta se hace más o menos abierta o cerrada y, consiguientemente, más o menos exacta o más o menos falsa.

Todo este sistema de comunicación se basa en una compleja red de muchos otros sistemas que le sirven de soporte. Consta de una estructura, un andamiaje: el sistema vertebral, constituido por el esqueleto, los músculos y su sistema de ensamblaje móvil. Otro sistema es la fábrica

que mantiene la vida, con sus múltiples funciones: respiratoria, circulatoria, digestiva, evacuatoria, reproductiva y linfática. Es una fábrica enormemente activa, que jamás se puede permitir el lujo de tomarse unas vacaciones, porque ello provocaría una catástrofe. Algunos postes de distribución de energía desempeñan una función fundamental: son las siete glándulas endocrinas. Mantak Chia, en su libro *Énergie vitale et autoguérison*, dice de ellas:

«Si queremos hablar de centros energéticos en el lenguaje de la anatomía moderna, hemos de fijarnos en las glándulas endocrinas. Las correlaciones que se han hecho serán acertadas o no, pero traducen del mejor modo posible las hipótesis que actualmente se pueden hacer»³.

Las glándulas endocrinas tienen un papel fundamental en el equilibrio del cuerpo y del espíritu. Segregan hormonas que son como «mensajes químicos [...] que tienen un efecto sobre cada célula de nuestro cuerpo. Las secreciones de las glándulas endocrinas se vierte directamente en el torrente sanguíneo y, desde él, van a los diferentes órganos, a los que estimulan o ralentizan, y sobre los cuales, en todo caso, ejercen su influjo»⁴.

Las siete glándulas endocrinas son misteriosos fabricantes de energía. Emplean la sangre para mandar a su destino las maravillosas sustancias químicas que segregan y que son excepcionales fuentes de energía para los órganos a los que están destinadas.

El soporte más sutil de mi extraordinario sistema de comunicación es el sistema nervioso. Es la frontera entre dos mundos. Es material y, a la vez, capaz de captar y de emitir lo inmaterial. En él se alberga en los seres humanos una especie de misterio; misterio que llevo en mí.

3. CHIA, Mantak, *Énergie vitale et autoguérison*, Éd. Dangles, Saint-Jean-de-Braye 1984, p. 205.

4. *Ibidem*.

Mi cerebro, mi cerebelo y mis nervios constituyen la central electrónica más sofisticada que pueda existir... de conocimiento del ser humano. No es éste el lugar para describir este fantástico ordenador ni su modo de funcionamiento, sino el de contemplar esa maravilla que me supera y me da acceso a dimensiones emocionales, intelectuales... y a otras más netamente espirituales.

Franqueo ahora la frontera de un mundo distinto: el de lo impalpable e invisible. Estoy en un mundo y vivo también en el otro: en el de las emociones y los afectos, en el que experimento vivencias tan pronto positivas como negativas. Esas vivencias son expresión de mi experiencia interior, más o menos concienzada por mi parte intelectual, mental, por mi cabeza. Esas vivencias están también en un contacto mayor o menor con mi esencia, con mi corazón profundo, lugar en el que habitan mis mayores esperanzas de felicidad, de libertad y de amor. Mediante el corazón profundo estoy vinculado directamente a la fuente espiritual. En mi corazón profundo es donde reside mi vida. Este corazón está siempre abierto para que mi vida se alimente sin cesar en la Fuente. El contacto de mi fuente con la Fuente es continuo, aunque rara vez sea consciente. Hasta mi fuente íntima llega un flujo incesante de alimento espiritual. El canal está más o menos abierto, pero la circulación es constante. De ahí me vienen las intuiciones, que son mis mensajeros del mundo espiritual y me guían e instruyen desde el interior. Mis intuiciones, si son auténticas, son mi alimento espiritual. Gracias a ellas, se van desarrollando poco a poco en mí los valores espirituales: libertad, justicia, verdad, paz y amor.

Al hilo de mi crecimiento espiritual, estos valores se convierten en mi razón de vivir. Me invitan a poner mis talentos y cualidades, en una palabra, todo mi potencial, al servicio del arraigo de esos valores en la existencia de los seres humanos. Así, el alimento que sale de mí hacia mi entorno físico y humano va gradualmente espirituali-

zando la materia y liberándola de su peso y de sus aspectos más sombríos y nefastos.

Por tanto, yo estoy en el centro de un gran movimiento de transformación que me lleva a servirme de la materia para lograr que crezcan en mí los valores espirituales. Mi proceso de espiritualización me purifica, al mismo tiempo que afecta a mi entorno, que puede disfrutar sus beneficios.

LVI Mi paisaje personal

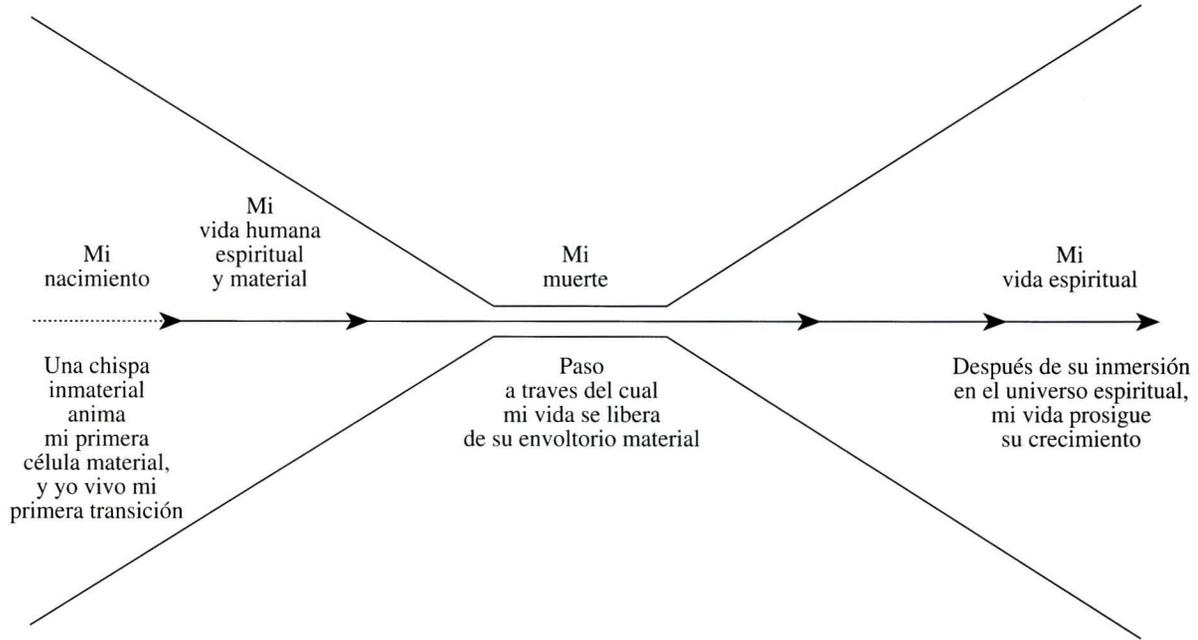
- * Interiorizo y visualizo mi paisaje personal.
- * Me concedo el tiempo necesario para sentir toda su variedad y complejidad.
- * Siento en mí la división de los dos mundos.
- * Siento en mí la unidad de los dos mundos.
 - Permanezco en silencio varios minutos, sintiendo lo que ocurre en mí.
 - Finalmente, pongo por escrito lo que está presente en mí y quiero explorar, para aprender más sobre mí mismo y sobre mi vida de ser humano.

La línea de mi vida

¡Mi vida es toda una historia! Sigue una trayectoria que no siempre es evidente. Claudel solía decir: «Dios escribe derecho con renglones torcidos». Mi vida va adonde debe ir, sean cuales sean las desviaciones del camino. No se trata en absoluto de fatalidad. La línea de mi vida me conduce a un universo de plenitud espiritual, porque así está hecha mi naturaleza.

Por supuesto, no es algo sencillo, y para muchas preguntas no tengo respuesta. Nuestro propósito no es entrar en debates que tienen siglos de existencia, como por ejemplo: ¿en qué momento de la evolución de un feto se puede decir que ya existe un ser humano?; o ¿es verdadera la reencarnación? Lo que aquí nos interesa es elaborar una perspectiva sobre la dirección y el sentido de la propia vida. Soy un ser humano, a caballo entre dos mundos, que

La línea de mi vida



utiliza uno para descubrir el otro. La percepción del proceso y de sus modalidades difiere según las culturas y las épocas. Lo esencial es que yo vivo, y mi vida existe más allá de mí mismo.

Observo el gráfico de la línea de mi vida. Ahora estoy situado entre mi nacimiento y mi muerte. Mi nacimiento es el momento del milagro. Difícilmente podré calibrar todo su alcance. Sean cuales fueren las condiciones en que nací, mi nacimiento me lanzó a la gran aventura de la vida. Prescindiendo de sus circunstancias, ¿qué me sucedió? Tuve la experiencia del paso de un mundo a otro. Frédéric Leboyer, ese mago del nacimiento, habla de él con estas espléndidas palabras:

«Sí, ese nacimiento,
esa ola que se separa de la ola,
nace del mar sin abandonarlo,
no lo toquéis con vuestras zafias manos.
Nada entendéis de misterios.
De ahí llega el niño,
dejadle hacer: él sabe.
Dejadle, vedle,
una ola le impulsa hacia la orilla,
otra lo recoge y lo empuja un poco más arriba.
Otra más,
y ahí lo tenéis, salido de las olas.
La tierra lo lleva.
Está libre del oleaje y pletórico del ser.
No alteréis nada.
Esperad.
Es el primer alba.
Dejad a esta aurora
toda su grandeza, su majestad.
Esperad, esperad,
dejad al nacimiento
toda su lentitud, su solemnidad.
El niño se despierta

por primera vez.
Nada turbéis
ahora que está dejando
el reino de los sueños.
Mirad,
todavía uno de sus pies
corre y se rezaga
en el jardín del sueño,
y el otro acaba de chocar
con el borde de la cama.
Ha saltado al tiempo,
ha dejado la eternidad.
¡El niño se ha puesto a respirar!»⁵.

LVI Mi nacimiento

Mi nacimiento es un hecho histórico. No hay necesidad de archivos que lo confirmen.

- * ¿He lamentado alguna vez haber nacido? ¿Por qué?
- * ¿He cambiado de actitud? En caso afirmativo, ¿qué es lo que se ha transformado en mí?
- * ¿Estoy contento hoy de haber sido traído al mundo?
- * ¿Tiene mi nacimiento sentido para mí? ¿Cuál?

Desde mi nacimiento hasta hoy, he vivido muchas transiciones. Soy una persona en crecimiento, lo que supone que he de atravesar las etapas propias del desarrollo del ser humano: abandoné mi primera infancia para entrar en el colegio; dejé mi cuerpo impúber para adquirir un físico maduro; atravesé la crisis de la adolescencia; y después el trabajo me ha introducido en el mundo de los adultos. Entre tanto, viví mi primer amor, y probablemente sufrí alguna muerte cercana. Hay experiencias por las que pasa todo el mundo, cada cual a su modo. Pero hay otras que sólo yo he conocido, porque han marcado momentos

5. LEBOYER, Frédéric, *Pour une naissance sans violence*, Éd. du Seuil, Paris 1980, pp. 76-77.

decisivos de mi propia historia: una enfermedad, un gran éxito, un encuentro importante, una muerte, un viaje...

LVI Mis transiciones

* ¿Cuáles son los momentos que han marcado mi vida y yo identifico como transiciones? Describo con claridad esos acontecimientos.

* En cada uno de esos momentos, ¿qué cambios se han producido en mí?

* ¿Encuentro hoy sentido a esos cambios? Si es así, ¿a cuáles?

¿Llevan a algún sitio todos estos cambios? Como he dicho anteriormente, lo que descubro es un «puzzle» de múltiples dimensiones, y la movilidad que conlleva el tiempo hace que sea de máxima complejidad. La línea de mi vida está marcada por el movimiento de mi transformación personal cotidiana y, además, por los acontecimientos importantes. Todos esos cambios, que me invitan a una espiritualización cada vez mayor, son elementos que me van preparando para franquear un último tránsito en cuanto ser humano.

«He nacido para morir», decía una anciana de 87 años afectada por un cáncer generalizado. Estrenó un vestido, que pronto llevaría en su ataúd, y quiso celebrar su última Navidad con todos sus hijos, nietos y bisnietos. Quería una fiesta. «Nada de regalos —había advertido—, sólo una buena comida y canciones. Sí, que todos juntos cantemos los villancicos de Navidad. Es mi fiesta —decía—, mi fiesta con todos los míos antes de partir». Se unía a los cánticos, sonreía, llamaba a uno tras otro a su lado para decirle alguna cosa. Después se puso a hablar. «Tal vez sea porque vivo muy aislada en mi habitación; pero, cuando me encuentro con gente, quiero contar cosas; son cosas en las que antes nunca había pensado y que ahora son importantes para mí. A veces lamento no haber hecho algo que pude hacer y no hice, porque en aquel momento no sabía, no era consciente. Hace un año que estoy grave-

mente enferma y que pienso en la muerte. Pero no puedo decir qué es. No lo sé. Nadie lo sabe. Sin embargo, algo vislumbro. En mi nacimiento, desde mi primer día, ya comencé a perder, porque desde entonces empecé a encaminarme hacia la muerte. Hoy estoy mucho más cerca de mi muerte que de mi nacimiento, y me pregunto el porqué del nacimiento y el porqué de la muerte al final del trayecto. Tienen que tener un sentido, porque, de lo contrario, las cosas no serían así. No, no vendríamos al mundo para morir sin razón alguna. Hoy estoy segura de que hay una razón, un sentido. Sé que el nacimiento y la muerte llevan a algo, que tienen sentido; si no, las cosas no se desarrollarían del modo que lo hacen. Hay algo, y eso me llena de esperanza».

Es evidente que aquella mujer no poseía las palabras adecuadas para definir su vivencia de una manera elaborada. Pero palpaba con certeza una realidad que le permitía sentir la muerte no como un final, sino como un tránsito.

Elisabeth Kübler-Ross describe con mucha naturalidad y sencillez ese paso: «En el momento de la muerte, todos vivimos la separación del verdadero yo inmortal de su casa corporal, es decir, de su cuerpo físico. A este yo inmortal se le denomina también alma o entidad. O, si nos expresamos simbólicamente, como lo hacemos al hablar con los niños, podríamos comparar a ese yo que se libera del cuerpo terrestre con una mariposa que deja su capullo»⁶.

Por su parte, Saint-Exupéry hace decir al Principito: «Tendría el aspecto de estar muerto, pero no sería verdad... [...] Ya sabes...: está demasiado lejos. No puedo llevar este cuerpo hasta allí. Pesa demasiado. [...] Pero será como deshacerse de una cáscara vieja. Y las cáscaras viejas no son algo triste...»⁷.

6. KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *La mort est un nouveau soleil*, Éd. du Rocher, Monaco 1988, pp. 94-95.

7. SAINT-EXUPÉRY, Antoine, *Le petit prince*, Gallimard, Paris 1946, p. 89.

Dejo una casa temporal por otra mucho más hermosa, ya que «no es triste» abandonar el cuerpo como una vieja cáscara para poder entrar en el estado del ser espiritual.

LVI Mi muerte, la muerte

* Describo lo que ahora experimento ante la eventualidad de mi propia muerte.

* ¿Cómo reacciono ante la eventualidad de la muerte de las personas que están cerca de mí?

* ¿Presiento que la muerte tiene un sentido? ¿Cuál es su sentido para mí?

La muerte forma parte de mi vida. Lo lógico sería que, cuanto más me adentrase en mi proceso de abandonar las realidades materiales, más se fuese abriendo mi consciencia al sentido de la muerte, porque vivo con mayor intensidad valores espirituales como la libertad, la verdad, la paz y el amor. Ese proceso se consolida auténticamente cuando consigo integrar mi realidad humana total con su parte material y su parte inmaterial. Mi parte material es mi plataforma, mi trampolín, y tengo que estar alerta para comprenderla y respetarla. Separarme de ella no significa en modo alguno despreciarla; se trata de utilizarla para lo que es: una encarnación cuya esencia vital me permite crecer en la tierra.

Acabo de henchir mi vista y de alimentar mi corazón con el paisaje terrestre que voy atravesando. Acabo de despertar mi aspiración a conocer lo ignoto del más allá. Me he situado en una perspectiva global del universo que habito, y me maravilla el que, en este sistema extraordinario, el ser humano que soy se encuentre en el centro de todo. Soy yo quien da sentido a todo. Todas las realidades del universo existen para mí. ¿Para qué iban a existir flores, pájaros, ríos y arroyos, si yo no estuviera ahí para darles una existencia nueva mediante mi toma de conciencia, el asombro que experimento ante ellos y el uso que de ellos hago? Yo, como individuo, estoy en el centro de una vasta creación. Todo sucede en mí... Todo sucede en cada uno

de nosotros, lo mismo que todo sucede en el todo... y en mí. Me siento un ser situado de forma maravillosa en el centro de una inmensa realidad que nunca acabo de descubrir por entero. Por desgracia, casi toda mi vida la vivo «ciego».

Necesito encontrar esa mirada llena de frescura y pureza para, sencillamente, ver. Ver, no ya en la inocencia e ingenuidad de la infancia, sino en la sensatez y sabiduría de la madurez. Tal vez algo de esto es lo que Péguy daba a entender cuando decía: «Los niños más encantadores que he conocido tenían ochenta años...».

2

La carroza para mi viaje

La carroza es ahora una antigualla, pero, hasta hace no demasiado tiempo, era el vehículo de lujo de los grandes de este mundo. Y para mí, en lo más hondo de mi corazón, sigue siendo la carroza maravillosa, regalo de las hadas.

Veo el magnífico carruaje, todo reluciente, que lleva a la bella Cenicienta al baile. Allí encuentra a su príncipe y, con él, el amor y la felicidad. La carroza de los cuentos es un buen símbolo de mi cuerpo, vehículo de mi vida en su recorrido por la tierra. Cuando llegue al término del viaje, la dejaré usada y agotada. Habré llegado a la puerta del palacio real. Todavía me faltará acceder a la sala del trono. Mi cuerpo ya no me será necesario; con él dejaré el mundo material, que a partir de ese momento, me resultará totalmente inútil.

Pero ahora mi carroza es de lo más valioso que tengo. Y, sin embargo, existen tantas imágenes del cuerpo que me pregunto cuál es la correcta. ¿Tengo que quererlo?, ¿tengo que odiarlo?, ¿tengo que cuidarlo?, ¿tengo que explotarlo?... Unos dicen que es objeto de pecado, otros de publicidad, otros de retos... La pareja protagonista de *Las mujeres sabias*, de Molière, tiene una opinión muy contradictoria sobre el valor y el papel del cuerpo en la vida. Philaminte, la esposa sabia, dice: «¡El cuerpo, este guiñapo!»; a lo que su marido contesta: «Guiñapo, si os place; pero quiero mucho a mi guiñapo».

Detrás de las discusiones conyugales de esa pareja legendaria, se oculta toda la ambigüedad de la relación con el cuerpo. Del puritanismo al naturismo, la educación ha cargado sobre las espaldas del cuerpo toda clase de tabúes. Ahora tengo que reconstruir mi imagen corporal. No una imagen para aparentar, sino una imagen para ser, en y por mi cuerpo, una persona integral.

Durante un «taller» titulado: *Mi cuerpo me habla de mí*, una mujer, entonces soltera, dio un profundo testimonio. Compartió una experiencia que había marcado el comienzo de una importante reapropiación de su cuerpo. Hacía varias semanas que participaba en un seminario de crecimiento. La persona que lo dirigía había sugerido a los participantes que durmieran desnudos por la noche para dejar que su cuerpo respirase mejor y para manifestar de ese modo la pureza del cuerpo, que no necesita ocultarse, sino ser respetado. Algunos participantes no tuvieron problema alguno, porque sentían que era algo totalmente natural y estaban acostumbrados a hacerlo. Pero para otros la situación fue muy distinta. La persona que nos presentó su vivencia nunca se había permitido desnudarse, ni siquiera en la intimidad, excepto para lavarse. No obstante, decía que era una persona abierta, pero en su interior encontraba mil pretextos para evitar aquella experiencia.

Estaba preocupada. Se había sumergido en un proceso de búsqueda personal y estaba decidida a desmontar las barreras que le impedían ser ella misma. A través de esa determinación, era la vida misma la que la incitaba de continuo a ir más allá. Pero la pequeña experiencia de dormir desnuda seguía siendo su problema latente. «Una noche —contaba— me dormí como siempre. A media noche, cuando el reloj daba la hora, me desperté bruscamente y sin razón alguna, y de inmediato me vino a la mente una pregunta: ‘¿Por qué no me atrevo a quitarme la ropa y a dormir desnuda en mi cama?’. Esperé. En mi interior se empezó a desarrollar un diálogo. ¿Tendría yo miedo a mi cuerpo? ¿Por qué iba a ser malo? Si todo es bueno en él,

¿por qué lo oculto hasta en la mayor intimidad? Ahora no tengo razón alguna para desconfiar de él. Debo atreverme a confiar en él, a hacerle sentir que es bueno y que no le tengo miedo. Mi mente, impulsada por la fuerza de la vida, cedió, y mi vieja estructura mental se derrumbó. Pude acceder a una experiencia nueva. Me levanté, me despojé de la ropa y volví a acostarme. Respiré lentamente y me mantuve muy atenta a mi cuerpo. Empezó a producirse algo extraño. Me sentí introducida en una especie de ritual lleno de dulzura, respeto y amor. Psicológicamente me sentía como modelando mi cuerpo, acogiéndolo y poniéndolo en el mundo. Esto duró varias horas. Lentamente, besaba las palmas de mis manos, y luego mis manos acariciaban mis cabellos suavemente, llamándolos a la vida y expresándoles mi amor. Besaba otra vez mis manos, y esta vez acariciaban mis ojos, mientras yo sentía un inmenso asombro por toda la riqueza que atesoraban. Cada beso en mis manos iba a hacer nacer y acoger una nueva parte de mi cuerpo. Mis manos, cálidas de amor, se dirigieron con ternura a mis senos, a los que también acariciaron. Mi feminidad brotaba de mi cuerpo como una parte de su identidad hermosa y viva. Por todas partes, mis manos despertaban la vida. Nada quedó olvidado: mi clítoris y mi vagina recibieron el beso de mis manos y, simultáneamente, su derecho a vivir y a ser felices en el respeto. Cuanto más avanzaba mi experiencia, más maravillada me encontraba ante la belleza y la riqueza de mi cuerpo. Cuanto más me acogía, más sentía que me iba convirtiendo en la mujer que era, pero a la que tenía miedo. Me iba inundando una inmensa sensación de gozo. Sentía una especie de presencia de vida que me permitía modelar todo mi cuerpo, colocarlo conscientemente en el mundo y acogerlo. La experiencia fue tan intensa que durante los días que siguieron estuve ensimismada, en contemplación ante este ser maravilloso. Me habitaba una profunda alegría, y a partir de entonces mi vida cambió. Entré en un profundo proceso de liberación de mi vida en mi cuerpo. Fue como

la autorización para encarnarme y vivir mi vida real, es decir, una vida humana. Mi cuerpo ha empezado a ocupar su sitio y a representar mejor su propio papel. Aquello fue un auténtico nacimiento consciente. Sentía los contenidos de mi cuerpo y los aceptaba. Acogerme de ese modo me ha permitido después atreverme a emprender el largo camino que me permitiría abrir de par en par mis puertas a la vida, liberar mi cuerpo de sus ataduras y llegar a ser yo misma en y por mi cuerpo».

El comienzo del viaje

¿Hay algo mejor que un niño que despierta a la vida? Una bolita de carne dispuesta a recibir con confianza el alimento que le envuelve por todas partes. El inmenso mundo se convierte para él en un útero asombroso, en un ilimitado campo de descubrimientos, de maravillas y de trampas.

Todo su cuerpecito se abre y despliega al máximo sus antenas. Quiere vivir y ser feliz. El joven explorador se lanza a la vida. Empieza a morder con su boquita, tal es el hambre y la sed que tiene de crecer. La curiosidad anima sus ojos, que buscan ver un espectáculo conocido sólo en sueños y tan seductor que quiere conocer a los actores y los lugares de su existencia. Cada tintineo, cada ruido, atrae su atención hacia algo nuevo que le fascina. Después, ese olor de piel, de leche, de ropa limpia; todo ello inspira seguridad. Ese cuerpo de su madre, suave, cálido y vibrante, estrechando el suyo, es una caricia tan voluptuosa que siente que la vida es hermosa y buena, y que el viaje que inicia puede ser maravilloso.

El bebé que se despierta así conoce la sensualidad en toda su apertura y en su máxima pureza. La sensualidad es la riqueza más primitiva y más preciosa del cuerpo. Gracias a ella se desarrolla el gusto por la vida. Romain Rolland lo expresa magníficamente a propósito de Jean-Christophe: «Todo es sólo un sueño. [...] Y en medio de ese caos, la luz de unos ojos amigos que le sonrían; la ola

de alegría que, desde el cuerpo materno, desde el seno hinchado de leche, rompe sobre su carne; la fuerza que siente en sí mismo y que se acumula enorme e inconsciente; el océano ardiente que ruga en la estrecha prisión de ese cuerpecito de niño. [...] Quien sepa leer en él verá mundos enterrados en la sombra, nebulosas que se organizan, un universo en formación»¹.

Nunca valoraré lo suficiente hasta qué punto mis sentidos son los únicos canales que pueden nutrir mi vida corporal, ni tampoco hasta qué punto el mundo interior de mi sensibilidad, de mi mente y de mi ser depende del alimento que me aporta el cuerpo a través de los sentidos.

Mi sensualidad

¿Y la sensualidad? Es un regalo que me hace placenteros los esfuerzos que debo realizar para aprender a vivir. Mis cinco sentidos, únicas herramientas de todos mis aprendizajes, son fuente de placer y de satisfacción. Mi cuerpo, gracias a la sensualidad, puede sentirse feliz de vivir la existencia dura y difícil propia del ser humano.

Voy a detenerme un poco más para saborear el espectáculo del placer de un niño pequeño, que es la expresión sencilla y natural de la sensualidad más auténtica. El bebé que mama saborea golosamente, como en una especie de éxtasis físico, la cálida leche que satisface su hambre y que, simultáneamente, le hace disfrutar la intimidad física del cuerpo de su madre. Si se le retira antes de que esté satisfecho, se siente frustrado y se enfada. Su boquita manifiesta, con sus movimientos de succión, que todavía necesita seguir mamando y que eso le pone contento.

Si, en lugar de limitarme a contemplarle, atraigo su atención, haciéndole gestos que le demuestran interés, su

1. ROLLAND, Romain, *Jean-Christophe*, Albin Michel, Paris 1956, p. 11.

mirada se ilumina y sonrío. A veces deja escapar gritos de alegría. Es el placer sensual de la comunicación. ¿Y qué decir de las suaves cosquillas que le hacen reír a carcajadas? Cuando una mano le acaricia suavemente la cabeza, o un dedo le roza cariñosamente la mejilla, el bebé se relaja. Su placer es apacible; es una satisfacción sutil. También le proporciona placer oír una voz conocida que le canta una nana o que charlotea con él. Se establece entonces una alegre comunicación, cuyo contenido—ininteligible— está, sin embargo, lleno de sentido y refleja un profundo contento.

La sensualidad es esa hermosa capacidad que tienen los sentidos de experimentar placer mientras cumplen con su rudo oficio de agentes receptores del universo y tienen la delicada responsabilidad de alimentar las emociones, el pensamiento y el corazón. ¡Qué injusto es acusar a la sensualidad de perversa, de manchar la belleza, de contaminar el bien y de deformar la verdad!

LVI Mi sensualidad

- * ¿Qué reacción me produce la palabra «sensualidad»?
- * ¿Me siento una persona sensual? En caso afirmativo, ¿qué es lo que experimento? En caso negativo, ¿qué me hace dar esta respuesta?

Sin embargo, siento cierto malestar. Mis sentidos, en su apertura ingenua e inocente, lo captan todo sin discriminación. Pero, por desgracia, el mundo no ofrece sólo bellas imágenes. Las palabras que en él se pronuncian son a veces groseras e hirientes. Ciertos olores son acres y tóxicos. Lo que llevo a mi boca como alimento y bebida, a veces está corrompido. Mi piel topa con objetos engañosos y agresivos. Mis sentidos sufren, porque los mensajes que reciben están perturbados por una u otra razón y, por eso, alimentan mal mi vida o no la nutren en absoluto. Incluso puede suceder que lo que se me transmite me hiera profundamente o llegue a matarme. «El adulto que sufre puede mitigar su mal si sabe de dónde procede;

lo delimita, mediante su reflexión, a una parte de su cuerpo que puede ser curada, extirpada si es preciso; fija los contornos del mal y los segrega de sí. El niño carece de este falso recurso, y, por tanto, su primer encuentro con el dolor es más trágico y auténtico. Como le sucede con su propio ser, también le parece que el dolor carece de límites; lo siente instalado en su seno, asentado en su corazón, convertido en dueño y señor de su carne. Y así es: ¡sólo saldrá de él después de haberlo corroído!»².

Como se ve, el problema no reside en la sensualidad en sí misma, sino en la dualidad que existe entre grandeza y miseria. Dado que la sensualidad puede desviarse, el problema consiste en saber qué es lo que puede llevar a mis sentidos a contentarse y satisfacerse vibrando con unas realidades que, en lugar de hacerme vivir, me destruyen. Entonces mi sensualidad enferma, y la causa es mi sufrimiento.

Sufro porque mis sentidos han sido invadidos por una grave contaminación cuando estaban confiados, abiertos y, sobre todo, sin defensa ni protección. Mis sentidos han sufrido golpes, y esos golpes han llegado hasta mi sensibilidad creando emociones dolorosas de pena, temor y cólera. A su vez, esas emociones agobian mi mente con pensamientos negativos, con ideas de venganza y de muerte. Mi ser, aplastado por el peso de ese sufrimiento, se ahoga, se sofoca y ya no puede crecer y desarrollarse; se queda como en letargo. Estoy en la no-vida, que, en su dolor, emite mensajes en forma de necesidades malsanas. Mis sentidos tratan de buscar alimento y experimentan placer por cosas que hacen que mi interior se ponga aún peor. Mi sensualidad se desconcierta y obtiene placer ayudando a mis sentidos en su búsqueda de un alimento compensatorio que, en lugar de revitalizarme, me intoxica. De

2. *Ibid.*, p. 10.

ahí proviene que experimente placer bebiendo alcohol y saboreando, degustando y prolongando la satisfacción con una, dos, tres botellas... Por un lado, ahogo mi sufrimiento; por otro, contraigo una cirrosis hepática y deterioro mi vida personal y social. La sensualidad que lleva a alguno de mis sentidos a encontrar placer en una actividad que me destruye, sea en mi cuerpo, sea en mi interior espiritual, es una sensualidad que se ha puesto enferma.

LVI ¿Está enferma mi sensualidad?

* ¿Se deleitan mis ojos con escenas de violencia o de horror, con espectáculos que atentan contra la dignidad de la persona en su cuerpo, etc.?

* ¿Me gusta atiborrarme de alcohol, café, droga o cualquier otro alimento que luego me perjudica?

* ¿Disfruto escuchando palabras malévolas o destructivas?

* ¿Se deleita mi olfato con el humo del tabaco o de otros productos contaminantes o tóxicos?

* Por último, ¿experimenta placer mi cuerpo al sentirse manoseado de manera brutal, grosera o irrespetuosa?

En silencio, me acojo en esos placeres que tienen sabor a suicidio y reflexiono sobre el hecho de que mis sentidos han debido de ser víctimas de graves agresiones para llegar a adular de ese modo a la muerte en detrimento de la vida.

El placer, el único, el grande, es el placer de vivir y de ser uno mismo. Para saborearlo, tengo que abrir las puertas y ventanas de mi casa a lo que de verdad puede responder a mis más hondos deseos de felicidad.

Dirigir mi vida es optar por ofrecer a mis ojos imágenes de buena calidad; optar por mirar a las personas que sonríen; optar por contemplar escenas de fraternidad, de solidaridad; abrirme al espectáculo del amor tierno y generoso; buscar aquellos lugares que emanan orden, armonía y tranquilidad; tratar de alimentar los ojos de luz, de verdad, de simplicidad... Poco a poco, mi mirada, asombrada ante la belleza, la bondad y la dulzura de determinadas

realidades visibles, empezará a percibir los valores invisibles que esas imágenes transmiten.

Al mismo tiempo que realizo esta tarea, emprendo también una operación de limpieza. En el curso de mi existencia, mis ojos han visto imágenes hirientes; han visto pequeñas y grandes guerras; han visto rostros demudados por el dolor y la enfermedad; han sido golpeados por el desorden de la pobreza y la miseria; han sido heridos por miradas llenas de odio y de prejuicios, por espectáculos que ponían en escena la degradación, la injusticia, la envidia y la locura. Todas esas imágenes tristes violan mi mirada, obstruyen el paso de la luz y disminuyen la agudeza de mi vista para percibir la realidad. Para descubrir la verdad de las cosas, he de despojarme de los velos que falsean mi visión y desnaturalizan los mensajes que mis ojos transmiten a mi ser interior. Debo arrojar al exterior lo que mis ojos han visto y les ha herido, del mismo modo que se extirpan las cataratas que, con el tiempo, acaban dejándole a uno ciego.

LVI El sufrimiento de mis ojos

Dibujó esos rostros horribles que han herido mi vista. Esas escenas de cólera, de injusticia y de pobreza que marcaron mi mirada en mi más tierna infancia. Al ir dibujando esas imágenes «negativas», me permito sentir de nuevo el miedo que experimenté y la tristeza que me causaron. En cada dibujo, me autorizo a sentir mi cólera hacia esos agresores que han metido en mis ojos las imágenes de la desgracia. Me defiendo de ellos desgarrando el papel que las representa.

Mis oídos son los auriculares del mundo, pues captan su respiración y sus estremecimientos. Ahora tengo que educar mis oídos para que oigan las vibraciones de la vida; necesitan escuchar el silencio para captar el aliento vital. El silencio... sí, eso es lo que les es más necesario. Pero también precisan palabras de acogida, de comprensión y de reconocimiento, pronunciadas con un tono cálido, suave

y educado. Mis oídos necesitan escuchar la vida en sus manifestaciones más sencillas y auténticas: el trino de un pájaro, el murmullo de un arroyo que acuna los guijarros de la orilla, la música del viento en los árboles, la lluvia que canta con su ritmo cadencioso... Mis oídos necesitan el estímulo de palabras nobles, de cadencias que me despierten a la grandeza, la belleza y el valor; necesitan escuchar la voz de los héroes de la vida cotidiana; necesitan simplemente captar «la melodía de la felicidad», ya pro venga de Mozart o del alborozo de unos niños que juegan con un perro.

Por el contrario, mis oídos han vibrado dolorosamente con ruidos de voces destempladas y duras, con tonos autoritarios y represivos. Se han crispado bajo avalanchas de gritos terroríficos, de palabras impregnadas de odio y desprecio. Mis oídos han sufrido en ocasiones la tortura de interminables lamentaciones. Todo ello les ha impedido el reposo y la paz del silencio.

Todas estas heridas auditivas han falseado mi capacidad de oír la vida en su realidad. Mis ondas, distorsionadas por tantos parásitos, han perdido su alta fidelidad.

Mis oídos están taponados, sufren una grave sordera. Un cerumen espeso y compacto se ha apostado a su entrada como un centinela. De la vida sólo escucho un chirrido vulgar que interfiere todas mis comunicaciones.

LVI Mis parásitos auditivos

* Hago una lista de las palabras y expresiones que golpearon mis oídos infantiles. Palabras que iban dirigidas a mí o a otros y que yo sentía planear como aves de mal agüero sobre la atmósfera de mi infancia.

* Reconstruyo aquellas situaciones, describiendo los ruidos, los gritos, los alaridos que retumbaron en mis oídos como si fueran los bombardeos violentos de una guerra.

* A continuación, escribo tres párrafos: en uno expreso mi pena por haber oído todo eso; en otro, mi temor; y en el tercero, mi cólera.

* Para concluir, también yo me pongo a gritar en voz alta: «¡Callaos, me estáis rompiendo los tímpanos! ¡No quiero oíros más!».

El aire, al pasar, hace vibrar mi nariz. El aliento de vida me penetra cargado de oxígeno, y también de múltiples aromas. Mi olfato, al tiempo que respira la vida, necesita olores henchidos de recuerdos buenos y bellos. Oler, ante todo, la tierra; esa tierra húmeda después de la lluvia. Oler las flores de los frutales cuando se abren en primavera, la hierba recién cortada, el aroma del verano en las praderas. Oler la brisa salina que viene del mar. Olfatear el heno seco recogido en la alegre cosecha. Meter la nariz en un montón de hojas muertas. Sentir el aroma del abeto, símbolo de generosidad y de fiesta; sentir el olor del fuego en la chimenea, el del pan que se cuece en el horno. Sí, oler, oler la ropa que se ha secado al viento y al sol, llena de frescura y del auténtico perfume de la naturaleza. Percibir, sobre todo, el olor de los seres queridos; un olor indefinible que identifica al otro.

Todos estos aromas regeneran mi olfato y me hacen percibir la vida. Pero mi nariz está obstruida por olores sofocantes. Mi olfato puede estar alterado por los vapores de cloroformo, si he pasado por anestésicos que me aterrizaron. Me repugna el olor a alcohol, si lo vinculo a los horrores de un ambiente seriamente perturbado por la bebida. El humo del cigarrillo puede atentar contra mi integridad personal. Determinados tufos de mohos, de grasas y de ropas nauseabundas pueden afectar a la calidad de mi olfato cuando están ligados a algunas experiencias dolorosas de mi primera infancia.

LVI Los olores que me perturban

¿Conservo el recuerdo de olores que me disgustan? Sitúo esos olores en su contexto y describo los efectos que han tenido sobre mí, así como sus consecuencias en relación con mi capacidad respiratoria y con mi apertura a la vida.

¡Qué gusto da morder una manzana sana y jugosa! Mi educación en una alimentación sana me hace saborear los alimentos que dan energía a mi cuerpo, sobre todo las frutas y las legumbres frescas. Como directamente la vida y la paladeo con todo su sabor natural. También los buenos platos cocinados, que saben a amor, aunque alguna vez contradigan las reglas de la dietética. Son platos deliciosos y me encantan, porque saben a los mejores momentos de mi vida familiar y a la amistad compartida.

Sin embargo, a veces me queda mal sabor de boca: el de aquella sopa indefinida que me obligaban a tragar hasta la última cucharada; el de aquellas comidas sin sabor que tuve que prepararme siendo muy niño, porque nadie se ocupaba de hacérmelas... Mal sabor de alimentos ligeramente pasados, que no se podían tirar, y de otros que yo comía de mala gana porque era cuaresma. Gusto engañoso de aquel helado que ponía un bálsamo refrescante en mi soledad de niño. Sabor amargo de las medicinas en las largas enfermedades. Mi gusto ha sido herido, y mi cuerpo intoxicado por todo lo que he engullido y no he podido asimilar ni eliminar.

LVI El alimento que me envenena

Hago la historia de lo que ha pasado por mi boca y me ha dejado un gusto de amargura y sufrimiento. Puedo decidirme a realizar una acción simbólica y sana eligiendo el día en que comenzaré a hacer una cura a base de zumos frescos.

La historia de los contactos que vivo aún todos los instantes. Son los sutiles contactos con el aire, frío, cálido o húmedo; es el roce de mi mano sobre mi mesa de trabajo; la humedad de la arcilla que moldeo; la suavidad de los vestidos que tocan mi piel; la arena caliente que acaricia mis pies desnudos en la playa, o el agua del mar límpida que me envuelve con su fluidez. Mi cuerpo se baña en una atmósfera de continuos contactos en los que busca confort y bienestar. Mi tacto necesita despertarse a todo lo que es

bueno, suave, apacible y tranquilizador. A través del tacto, mi cuerpo capta paz, ternura y amor. El tacto es el primer lenguaje que comprendo, pues es el primero que me acoge en la vida. También será el último que me acompañe, cuando una mano cálida y amorosa sostenga la mía al realizar mi tránsito hacia la muerte física. El tacto es el sentido de la realidad. Cuanto más palpable es la realidad, más segura y tranquilizadora resulta. En mi nacimiento, cuanto más pueda tocar a mi madre y estrecharme contra ella, cuanto más me abrace y me acaricie ella, tanto mejor experimentaré yo la sensación de pertenencia, tanto más sentiré la solidez del vínculo y la realidad del tronco del que broto. La calidad del contacto que experimento con los seres y con las cosas hace que me sienta en armonía con mi entorno y seguro en mi territorio. Mi forma de apoyar los pies en el suelo dice mucho acerca de mi arraigo en la vida. Del mismo modo que mi forma de estrechar una mano revela mi capacidad de relación. Cuanto más capaz sea de contactos sanos y conscientes en toda la superficie de mi cuerpo, mejor ocuparé mi puesto en el mundo y mejor me desenvolveré en el espacio. Estoy en la cumbre de mi apertura y de mi fragilidad.

También puedo sufrir en toda la superficie de mi cuerpo: quemaduras y todo tipo de heridas. Puedo sufrir rudezas y violencias; puedo sufrir atentados contra mi pudor; puedo entrar en contacto con elementos viscosos y repugnantes, punzantes y afilados, y ello en todas las partes de mi cuerpo.

LVI Los contactos dolorosos

* A lo largo de mi vida he tenido abundantes contactos dolorosos.

— ¿De qué clase han sido?

— ¿En qué partes de mi cuerpo?

— ¿Qué secuelas me han dejado?

* También he vivido carencias de contactos que han creado en mi interior una especie de vacío. ¿De qué forma siento esas carencias en mi cuerpo?

El proceso que he emprendido me revela el estado de mi estación receptora, que depende del estado de cada uno de sus cinco canales de recepción. Mi estación receptora tiene una calidad adquirida gracias a todos mis otros sentidos. Mi estación recibe los mensajes para los que está sintonizada. Si no está abierta a determinadas dimensiones de la vida, nunca podrá captar los mensajes que le llegan de esas dimensiones. Si está abierta a realidades negativas y dolorosas, se nutrirá de ellas.

Todo el mundo material que entra en mí pasa por mis sentidos. Y ese mundo penetra hasta mi intimidad. En primer lugar, en mi sensibilidad, en forma de emociones positivas o negativas; por tanto, en forma de felicidad o de sufrimiento. Esas emociones influyen en mi pensamiento, y éste afecta directamente al centro de mi vida. Mi interior —vida, pensamiento y emoción— es tributario del alimento que recibo a través de mis sentidos. En mi mundo interior bulle toda esa química que se va combinando entre mis emociones, mi pensamiento y mi vida. Ahí se juega toda la intensidad de mi drama personal de ser humano que lucha por llegar a ser él mismo, zarandeado entre las fuerzas de la vida y el sufrimiento. En mi interior se escribe mi historia, la que yo entrego al mundo, segundo tras segundo, día tras día, a través de las ondas de mi estación emisora. No soy consciente de que mi vida está continuamente al desnudo. Sin embargo, cada rasgo de mi rostro, cada mirada, cada inflexión de mi voz, el aspecto de mi cuerpo, el menor gesto que hago u omito, el silencio que mantengo, la enfermedad que llevo dentro quizá sin saberlo...: todo ello revela lo que en cada instante sucede en mí. Es verdad que son muy pocos los receptores capaces de captar y descodificar todos esos complejos mensajes. Pero no es menos verdadero que, aun sin saberlo, los vivo y los transmito.

Mi mundo interior está bien o mal alimentado por lo que me envían mis sentidos. Está lleno de emociones turbadoras, de pensamientos más o menos claros, de aspi-

raciones a ser, más inconscientes que conscientes. Este mundo interior está nutrido constantemente por la Fuente espiritual, pero sus deficiencias para asimilar los mensajes de ese más allá benévolo hacen que sólo a duras penas llegue a presentir los mensajes que el mundo espiritual le comunica.

En síntesis, mi mundo interior es bastante confuso. Los mensajes que intento emitir reflejan perfectamente su estado. No obstante, dispongo de unos canales emisores magníficos. Si estuvieran abiertos con toda libertad y si todos ellos se conjugaran, el espectáculo sería deslumbrante, y la comunicación impresionante.

Miradas dulces o sombrías, ademanes hipócritas o nobles, muecas y mímica...: todo ello es un telón de fondo suficientemente animado. Pero, si esa representación muda se convierte de repente en sonora, voy de sorpresa en sorpresa: del tono indiferente a la exclamación; del tono interrogativo al imperativo y al indignado. Después, determinadas cuerdas sensibles se ponen a vibrar, cargadas de pena, temor y cólera. Finalmente, vuelven el humor, la alegría, el placer y la serenidad. Sí, hablo en todos los tonos, con una intensidad fuerte o débil, con una voz grave o aguda.

Y todavía no he visto nada del espectáculo si no añado el movimiento de mis miembros, de todo mi cuerpo. La marioneta se pone a hacer flexiones, extensiones, rotaciones, inclinaciones, y todo ello en todas las direcciones.

El espectáculo continúa: un nuevo actor entra en escena, y los dos personajes, moviéndose y hablándose, se rozan. Se tocan, se alejan, vuelven a acercarse, se enlazan, juntan sus rostros...

Yo soy esa persona, cuyo cuerpo es capaz de emitir con mayor o menor exactitud, con mayor o menor intensidad, con más o menos libertad. ¿En qué estado se encuentra mi red de expresión? Mi mirada, mi voz con sus

palabras y sonidos, mi movimiento, mi tacto... ¿En qué estado se encuentra mi aparato transmisor?

LVI Mi mirada

¿Soy consciente de que mis ojos hablan? ¿Qué expresan? ¿Bondad, dulzura, comprensión? ¿Juicio, reprobación, amenaza? ¿Alegría, tristeza? ¿Qué dicen mis ojos? ¿Soy capaz de percibir lo que transmiten a las personas y a las cosas sobre las que se posan? ¿Cómo es mi mirada? ¿Directa, intensa, huidiza, turbada?

Globalmente, ¿qué puedo sentir de lo que expresa mi mirada?

¡Son tantas las realidades que yo querría expresar con mi mirada...! En el fondo de mí mismo, siento que desearía, mediante mi mirada, envolver en ternura a las personas que quiero, rodear con un halo de luz a los pequeños y débiles. Desearía que por la claridad de mi mirada se manifestara la verdad. También me gustaría que se le diera crédito cuando busca un legítimo reconocimiento; del mismo modo que espero no se abata el ridículo sobre mis pupilas dilatadas por el miedo o por cualquier tipo de éxtasis. ¡Cómo deseo que se comprenda mi mirada...! ¡Cómo deseo que aporte vida...! Pero sólo puede entregar lo que tengo en el fondo de mi ser. ¿Qué hay en lo más profundo de mí mismo que pueda reflejar mi mirada?

¿Y mi sonido? ¿Qué calidad tiene? ¿Mala, media, buena, alta fidelidad?

Mis vibraciones sonoras, verbales o no verbales, emiten mi mensaje.

LVI Mi voz

* ¿Soy capaz de abrir la boca? ¿En qué situaciones el sonido de mi voz sale claro, firme, seguro? ¿En cuáles me quedo mudo, incapaz de emitir una palabra o un sonido?

* Por otra parte, ¿es el tono de mi voz fuerte, tajante, brusco, autoritario...?

* Cuando me pongo a hablar, ¿qué sensación me produce la reacción de mis oyentes?

* Cuando hablo, ¿suelo hacerlo para reivindicar, para defenderme, para censurar? ¿Para felicitar, animar, informar? ¿Sobre qué temas me gusta más hablar? ¿Lo hago de manera superficial o profunda?

* Intento hacer un breve análisis de mi comunicación sonora, tanto verbal como no verbal, sacando a la luz tanto mis puntos fuertes como los débiles.

Mi voz es un magnífico instrumento de expresión. No obstante, ¡cuántas palabras no han logrado franquear el umbral de mi boca y se han quedado aprisionadas en mi garganta...! ¡Cuántas palabras me gustaría recuperar, pero se han perdido para siempre...! De la abundancia del corazón habla la boca, como dice el Evangelio.

¿Soy yo el único que sé lo que hay en mi corazón? Y, si me callo, ¿procede mi silencio de las profundidades de mi sabiduría o de mi miseria?

Pero no sólo habla mi voz, sino también mi cuerpo entero. Dice muchas cosas, y con frecuencia sin que yo lo sepa. Se acabó la confusión de Babel: mi cuerpo conoce un lenguaje no equívoco y de traducción simultánea. ¡Se acabaron los problemas de palabras, de acentos, de estilo! «Si un extranjero, un hombre que no habla mi idioma, se traga por descuido un líquido ardiente, enseguida le oigo pronunciar un discurso de lo más elocuente:

una brusca sacudida recorre su cuerpo, mientras escupe con violencia;
sus manos se agitan frenéticamente;
sus ojos giran, llenos de lágrimas, y gesticula mucho. Ya provenga de China, de Afganistán o de Turquía, países cuya lengua ignoro, le entiendo perfectamente: ese hombre está diciendo o, mejor, está gritando: '¡Me estoy quemando! ¡Qué dolor!'³.

3. LEBOYER, Frédéric, *op. cit.*, p. 16.

Este hombre habla muy alto. Pero mi cuerpo tiene también otros lenguajes más sutiles, más matizados, llenos de un contenido enigmático, pero que nunca miente. A través de todas las posturas sofisticadas que puede asumir, mi cuerpo siempre expresa algo de mí mismo, aunque sea a mi pesar. No obstante, también puedo decidir yo hablar con mi cuerpo; puedo elegir el mensaje que deseo que transmita; puedo abrir conscientemente mi cuerpo a su enorme potencial de movilidad.

Mis músculos y mis articulaciones también participan en la expresión, por encima de las palabras, de lo que siento y de lo que vivo. Mi cuerpo tiene mucho que decir, tanto de mi corazón profundo como de mis sufrimientos más secretos. ¿Es capaz de dejar que se transmita el mensaje, tanto por el gesto como por el tacto, que con frecuencia van a la par?

LVI Mi cuerpo en movimiento

El lenguaje de mi cuerpo es elocuente, sobre todo la expresión de mi rostro.

- * Cuando sonrío, ¿es mi sonrisa natural o forzada?
- * ¿Tengo un aire expresivo o taciturno?
- * ¿Emana de mi rostro dulzura o dureza?
- * ¿Es seguro o vacilante mi modo de andar?
- * ¿Se abren mis brazos fácilmente, en un gesto amplio, o tienden a estar pegados a mi cuerpo?
- * En la expresión de mis emociones y sentimientos, ¿está mi cuerpo cómodo, libre y ágil, o rígido y agarrado?

Partiendo de este pequeño cuestionario, expreso globalmente cómo siento mi capacidad de expresión mediante el movimiento y, sobre todo, qué mensaje transmito mediante mis actitudes y gestos corporales.

LVI Mi modo de tocar

- * Toco con todo mi cuerpo.
- * ¿Me gusta tocar para explorar a las personas y las cosas?
- * ¿Tiendo a tocar demasiado a las personas, o no lo suficiente?

* ¿Qué expresa mi modo de tocar: posesión, inseguridad, confianza, afecto, apoyo, solidaridad...?

* Intento describir lo que caracteriza mi modo de tocar y lo que comunica como mensaje mío.

Mi sexualidad

La sexualidad es el aspecto totalmente singular de un sentido que acumula la doble función de receptor y de emisor. Mi piel recibe contactos y los transmite. Pero es muy pilla; no tiene la misma sensibilidad en toda la superficie de mi cuerpo. Además, tiene puntos cálidos y funciones particulares muy localizadas. El sentido receptor-emisor del tacto es el único que abarca un aspecto fundamental de mi identidad, es decir, una característica esencial de mi persona. Todo el mundo tiene ojos, nariz, boca... Pero la mitad de la humanidad tiene barba en el mentón, y la otra mitad no; y esta otra mitad de la humanidad tiene un pecho generoso, con sus senos bellamente redondeados, mientras que la otra mitad carece de gracia especial en esa parte de su anatomía. Y los detalles se van haciendo cada vez más específicos en cada categoría humana, a medida que nos vamos acercando al centro de la vida.

Lo que da dinamismo a la vida, lo que la constituye, es la interrelación entre dos polos, a la vez contrarios y complementarios. La vida es, en esta concreta imagen, una fuerte corriente eléctrica que, desgraciadamente, no puede producir ningún efecto si no hay intercambio entre el polo positivo y el negativo, y viceversa. La corriente circula y produce un efecto energético gracias a ese intercambio entre ambos polos. La humanidad está constituida, a través de cada individuo, por otras tantas centrales energéticas. Cada una de esas centrales posee un circuito cerrado y otro abierto.

Cada persona, hombre o mujer, contiene en sí ambos polos, el masculino y el femenino, o el positivo y el negativo, sin que ninguno de los dos sea discriminado por

el otro. Así, el cerebro está dividido en dos hemisferios, uno femenino y otro masculino. El cerebro —con sus dos polos, positivo y negativo— es la sede de la central eléctrica. Para vivir, cada ser humano entra en el circuito creado por esos dos polos, que establecen un intercambio energético que ilumina. Cuando la corriente deja de pasar de un polo al otro, la persona, en cuanto ser humano, se extingue.

Yo poseo ese circuito cerrado. Tengo en mí lo masculino y lo femenino, que se complementan mutuamente y me permiten ser un humano total. Pero la humanidad, como grupo, ha de vivir dentro del sistema vital que existe sobre la tierra. Por eso, cada individuo posee en su central energética un circuito abierto, además del circuito cerrado que le hace vivir. Ese circuito abierto no tiene más que un polo: o el masculino o el femenino.

La humanidad conoce esa maravilla que es la complementariedad energética a través de la polaridad de los sexos: está enriquecida por un gran polo energético femenino, formado por el conjunto de las mujeres, y por un gran polo energético masculino, formado por el conjunto de los varones. Si seguimos con la imagen del intercambio energético en la corriente eléctrica, cada sexo —por medio de sus caracteres sexuales primarios, que son sus órganos genitales— es como una clavija destinada a establecer la corriente. Así, el varón, gracias a sus órganos genitales (próstata, escroto, testículos y pene), posee un circuito energético abierto, que constituye la clavija masculina de la humanidad. Por su parte, la mujer, gracias a su circuito energético abierto, formado por sus ovarios, su útero, y su vulva, que aloja el clítoris y la vagina, posee la clavija femenina de la humanidad.

La realidad sexual es una realidad esencial de la identidad. Gracias a ella, la mujer y el varón, al complementarse, pueden edificar la sociedad humana mediante la creación artística, la producción intelectual y la imaginación

creadora en todos los sectores de la vida; y también mediante la expresión afectiva a través de la actividad genital.

Con frecuencia se confunde la sexualidad con la genitalidad, pero, de hecho, se trata de dos realidades diferentes. La primera es un rasgo característico de la identidad de una persona, del que forman parte los órganos genitales. La genitalidad es una forma específica de expresión de la sexualidad, ligada a las relaciones afectivas y amorosas. No todas las personas, por diversas razones y en determinados momentos de su existencia, pueden poner en acción su sexualidad a través de su genitalidad. Sin embargo, si quieren representar plenamente su papel, todas deben intentar que su sexualidad alcance la madurez.

La sexualidad es una fuerza vital natural. Como toda potencialidad del cuerpo y de la persona, está destinada a crecer hasta el máximo de sus posibilidades. Ser yo es desarrollar todas las características esenciales de mi identidad. Esto quiere decir que he de sentirme mujer si mi cuerpo está sexuado como femenino, y sentirme varón si mi cuerpo está sexuado como masculino.

Aquí se plantea la cuestión de la homosexualidad. Algunas personas están sexuadas físicamente de tal manera que no se sienten identificadas con esa realidad corporal. Según Arthur Janov, la homosexualidad «no es un problema sexual. Es un modo de ser que implica una fisiología diferente y que en un individuo se manifiesta por su modo de pensar, de andar, de hablar... y por su aspecto»⁴. De hecho, es como si la manera de ser de la persona no correspondiera al sexo que tiene. Como su manera de ser es diferente de la identidad de su sexo, sus opciones sexuales se harán, preferentemente, de acuerdo con su manera de ser y no de acuerdo con la identidad sexual de su cuerpo.

4. JANOV, Arthur, *Prisonniers de la souffrance*, Robert Laffont, Paris 1980, p. 227.

Esta realidad singular de la homosexualidad parece difícil de clarificar, aun cuando se la descargue de cualquier juicio de valor. Sobre ella hay dos puntos de vista contrapuestos: el de la genética y el de la psicoterapia. La primera atribuye las causas de la homosexualidad a un elemento genético, que en algunos individuos es diferente, y también a una particularidad del desarrollo de la hipófisis, glándula situada en el centro del cerebro. Se trata de hipótesis interesantes, pero de las que, en opinión de sus mismos autores, no se pueden deducir todavía conclusiones seguras. Es verdad que un cierto número de autopsias de cadáveres de homosexuales han mostrado que su hipófisis era más pequeña de lo normal; pero lo que no es posible evaluar es si la hipófisis de esas personas era equivalente a la de los demás niños en el momento de su nacimiento. Por ejemplo, ¿no podría haberse alterado su desarrollo por algún problema afectivo? Por otra parte, la psicoterapia ha constatado que los homosexuales han sufrido un rechazo por parte del progenitor de su mismo sexo. Un rechazo de este orden, vivido a una edad muy precoz, constituye en sí mismo una lesión que afecta a la identidad de la persona. ¿Podría ese rechazo afectivo modificar por sí solo el modo de ser de una persona, hasta el punto de impedir su coincidencia con su identidad fisiológica? Lo importante para toda persona, sea cual sea su orientación sexual, es buscar y descubrir el rostro de su esencia original; y esa búsqueda no pasa por caminos idénticos para todo el mundo. La cuestión que se plantea es la siguiente: ¿está el camino de la homosexualidad sembrado de más obstáculos y sufrimientos que los otros caminos? Para esta pregunta no hay respuesta. Lo que cuenta es la voluntad y el valor que cada cual debe tener para seguir su propio camino y desembocar en el sentido profundo de su propia existencia: llegar a ser él mismo en su ser más auténtico.

El desarrollo de la sexualidad está vinculado a la evolución de la identidad de la persona, de la que es un aspecto esencial. Este desarrollo tiene lugar a dos niveles, físico

y psicológico, que están entrelazados. El crecimiento físico consiste en la aparición progresiva, en el momento de la pubertad, de las características sexuales secundarias y en la maduración del aparato genital, que se hace apto para ejercer la función reproductora.

A lo largo de este crecimiento, el niño vive psicológicamente una pertenencia mayor a un sexo que al otro. La aceptación de su sexo, que se manifiesta en su orgullo, es señal de que la integración sexual se está realizando de acuerdo con la identidad de su persona. El ambiente desempeña un papel preponderante en la facilidad y satisfacción con que el niño puede vivir ante su identidad sexual. Si el sexo al que pertenece se valora, se respeta y no se le hace rivalizar con el otro sexo, el niño crece con la sensación de que simplemente es diferente, y al mismo tiempo descubre la complementariedad de lo masculino y lo femenino. Éste es el nivel en que se agudiza su curiosidad, pues quiere conocer y comprender el porqué de la diferencia y el cómo de la complementariedad. Con toda razón, quiere explorar y experimentar. El papel de los adultos en ese estadio es determinante en el desarrollo armonioso de la sexualidad. El silencio es terrible para el niño. Se siente humillado cuando no se le habla de algo que sucede en él y que le preocupa, incluso desde la edad de tres años, cuando se da cuenta, al entrar en contacto con otros niños, de la diferencia de su anatomía. Sobre todo la niña, que intenta orinar de pie, como los niños, y se siente perturbada por la ausencia de pene, que ella vive como una carencia. La culpabilización, la censura, el miedo y, sobre todo, el desprecio del sexo engendran una distorsión en lo que el niño siente que es y que se está desarrollando en su cuerpo y en sí mismo mediante su cuerpo. Una mirada reprobadora, desconfiada, malévola o incluso perversa a su cuerpo y, consiguientemente, a lo que él mismo es, le hace difícil la aceptación normal y feliz tanto de su sexo como de su persona. Las experiencias de agresiones verbales o físicas relacionadas con su se-

xualidad le afectan profundamente en su integridad, porque afectan a un aspecto esencial de su identidad.

El crecimiento de la sexualidad, tanto en el plano físico como en el psicológico, produce la sensación de estar habitados por una fuerza natural muy poderosa, que debe expresarse de una forma u otra; pues, si no lo hiciera, la propia identidad correría el peligro de desvanecerse.

LVI Mi sexualidad

Mi sexualidad es un aspecto esencial de mi identidad personal.

* ¿Cómo he vivido las transformaciones corporales vinculadas a mi crecimiento sexual?

* ¿Tuve ayuda? ¿De quién? ¿Cómo?

* ¿He experimentado miedo, angustia, vergüenza? ¿Por qué?

* En la actualidad, ¿tengo la sensación de estar a gusto con mi identidad femenina o masculina? ¿Cuáles son los signos que me permiten afirmarlo?

* ¿Qué dificultades tengo que afrontar por el hecho de ser una mujer o un varón?

Mi genitalidad

Como acabamos de ver, mi sexualidad me identifica. Negarla equivale a renegar de mí mismo. Me sexualidad me identifica hasta el punto de que el nombre que llevo es masculino o femenino. Se trata de una realidad global que abarca el conjunto de mi persona. Esa realidad global posee aspectos particulares, entre los que se encuentra la actividad de los órganos genitales. Ponerlos o no en ejercicio no me priva de mi identidad sexual. Sin embargo, ejercitarlos pone de manifiesto una forma muy específica de mi expresión sexual, vinculada a la afectividad. Así, la genitalidad es la expresión afectiva de mi sexualidad, aunque no es más que una forma de expresión entre otras. Mi registro de expresión afectiva es muy amplio; pero no es menos cierto que la expresión genital constituye un aspecto

muy particular, al que es injusto considerar como algo ambiguo. Para unos «se trata de un pecado tolerado en unas circunstancias muy concretas». Para otros viene a ser la clave de toda la afectividad. Entre la censura más severa y la licencia más completa, mi genitalidad intenta hacerse un sitio, bien que mal —por no decir mal que bien—, pues sufre muchísimo por la incomprensión y la ignorancia y también —hay que decirlo claramente— por dolorosos desajustes.

Mi genitalidad va asumiendo poco a poco su lugar en mi imagen corporal y, sobre todo, en la relación que vivo con mi cuerpo. En este nivel, toda la fase del despertar de mi genitalidad es determinante, porque lleva a una relación positiva hecha de confianza, de respeto y de sano placer, o a una relación negativa marcada por el temor, la culpabilidad y el malestar. El despertar genital se realiza en el momento en que empiezo a experimentar sensaciones de placer en mis órganos genitales. Es un descubrimiento que marca un cambio importante en la percepción de mi cuerpo y en las relaciones que con él establezco.

LVI El despertar de mi genitalidad

Mi genitalidad es el aspecto de mi sexualidad que hace referencia a la actividad de mis órganos genitales.

* ¿A cuándo se remonta mi primera sensación consciente de carácter genital?

* Describo, con la mayor precisión posible, las circunstancias de ese acontecimiento fundamental para mí.

* En la actualidad, ¿qué impresión me deja el recuerdo de aquella experiencia?

* Si no tengo recuerdos de aquella experiencia, ¿qué explicación doy de ese olvido?

El despertar de mi genitalidad me lleva a una experiencia de placer que me es propia. Gracias a mi genitalidad, experimento que tengo la posibilidad de proporcionarme placer al margen del control de los demás. Un placer para mí, cuando y como yo quiera. Aun cuando me falte

casi todo, siempre me queda «eso». Y eso es, precisamente, un modo privilegiado de relajarme, de liberarme de mi estrés. Para muchos niños, a los que la vida no sonríe, la masturbación se convierte en una especie de rito mágico que exorciza momentáneamente los sufrimientos provocados por la soledad, el rechazo o la incomprensión. Al mismo tiempo, se convierte en el modo de restablecer cierto equilibrio energético. La excitación genital y el placer que le acompaña descongestionan el circuito energético. El niño, o el adulto, descarga así un superávit de energía que, al no haber encontrado una vía de expresión a través de otras formas de actividad creativa, se libera a través de esa válvula de seguridad. Válvula de seguridad significa también bloqueo y sufrimiento. Cuando se practica la genitalidad como válvula de seguridad, ya sea mediante la masturbación o mediante el contacto genital con otra persona, lo primero que se está manifestando es que se está sufriendo, aunque también haya placer. Arthur Janov en su obra *Prisonniers de la souffrance*, lo expresa muy bien, quedando claro que habla de la sexualidad en su aspecto genital: «En el hipotálamo, el sufrimiento se reorienta hacia pulsiones sexuales. Ese proceso se mantiene inconsciente. Aun cuando la persona no caiga en la cuenta de ello, lo que libera ese acto sexual es, ante todo, una tensión. Esa liberación es agradable, como lo es toda liberación real de nuestras tensiones; produce placer, y ese placer se confunde muchas veces con la auténtica sexualidad. Muchos individuos activos sexualmente piensan que aprecian mucho el 'sexo', sin caer jamás en la cuenta de que lo que viven no es una experiencia sexual. Mientras tengan una importante cantidad de sufrimiento que exija ser liberado, es poco probable que esos individuos lleguen a conocer un verdadero éxtasis sexual y a disfrutar de una experiencia puramente sexual. Para quienes descargan sus sufrimientos mediante el acto sexual, éste no es más que la transformación del sufrimiento en descargas sexuales:

cuanto mayor sea su sufrimiento, más fuerte será su pulsión 'sexual'»⁵.

Para muchos, la genitalidad es más un exutorio de tensiones que la expresión auténtica de la afectividad. Sin embargo, a través de su evolución y de su búsqueda, la persona explora las diversas sensaciones que puede sentir, el placer que experimenta al mismo tiempo que los malestares, las dificultades y los bloqueos. La genitalidad es un lugar de gran confrontación con uno mismo. Mi evolución en ese nivel conlleva una historia de la que es conveniente tomar conciencia.

LVI Las etapas de mi genitalidad

Desde que se despertó mi genitalidad, ¿cuáles han sido las etapas de mi vida sexual-genital (acontecimientos que han dejado huella en mí)? Describo mis experiencias.

* ¿Cuáles me dejan satisfecho? ¿Por qué?

* ¿Cuáles me dejan insatisfecho? ¿Por qué?

Mi genitalidad es también el banco de pruebas de lo que yo denomino mis experiencias amorosas. He vivido cierto número de ellas, más o menos felices o desdichadas, que me permitieron llegar a un intercambio genital con otra persona. En ese proceso evolutivo de mi genitalidad, viví el momento crucial de mi primera relación genital completa. ¿Qué representa para mí esa primera experiencia?

LVI Primera experiencia sexual-genital completa

* ¿Qué recuerdos guardo de esa primera experiencia?

* ¿Me dejó satisfecho? ¿Por qué?

* ¿Me dejó insatisfecho? ¿Por qué?

Si no he vivido esa experiencia,

* ¿Qué me deja satisfecho del hecho de no haberla experimentado?

* ¿Qué me deja insatisfecho? ¿Por qué?

5. *Ibid.*, p. 268.

Afronto mi propia historia, mi búsqueda de amor y de la forma de expresar ese amor. Vivo un profundo deseo de amar y ser amado; ése es el sentido de toda mi existencia. Esa aspiración anhela convertirse en realidad en grado máximo, y ese deseo es tan intenso que creo poder «hacer» el amor. «Hacer» el amor, es lograr crear entre el otro y yo un vínculo capaz de establecer una comunicación afectiva profunda. A veces confundo la realidad, o la misma existencia del amor, con lo que constituye una forma, entre otras, de expresarlo. Hacer el amor es crear entre dos personas una complicidad hecha de ternura, de comprensión, de gustos y opiniones compartidos, de ayuda mutua, de complementariedad de talentos..., para poder construir algo juntos. Cuando voy tejiendo de ese modo la realidad de mi amor, puedo sentir el deseo de manifestarla mediante una forma de expresión que la confirme. Esa expresión, muy bella, puede ser la relación genital. Sin embargo, esa forma expresiva no crea el amor entre el otro y yo, sino que simplemente expresa el amor que ya existe entre ambos.

En la genitalidad, lo importante no es tanto la cantidad —la potencia, las técnicas— cuanto la calidad. La calidad de la admiración mutua, del respeto, de la ternura; la calidad del intercambio, del compañerismo, de la comunión; la calidad del deseo de que el otro sea él mismo y feliz, la calidad de la experiencia de ser felices juntos.

Tengo por delante mucho que hacer para lograr que mi actividad genital sea más que un placer físico o que el mero deseo de llenar una carencia afectiva. Tengo que recorrer un largo camino para alcanzar una expresión genital auténtica y profunda. Son pocos los que lo logran, y ello explica, por otra parte, que sean muchos los que pueden tener numerosas experiencias genitales sin amor. Y explica también el hecho de que tantas personas crean que van a encontrar el amor en el ejercicio de su genitalidad y, sin embargo, se encuentren decepcionadas y vacías, esperando a aquel o aquella que, por fin, sepa darles lo que necesitan. Son muchos los que ignoran que lo que

buscan no existe. ¡Ése es el drama de la búsqueda del amor! ¡Ése es el drama que la genitalidad es incapaz de resolver!

Sufro por necesidades que provienen de carencias sufridas en mi infancia. Al hacerme adulto, querría llenar el vacío dejado por esas carencias. Entonces es cuando la genitalidad aparece como una buena solución, hasta el día en que descubro que, en vez de llenar ese vacío, mi necesidad se hace cada vez más viva y acuciante, y que experimento lo contrario de lo que creía. Yo pensaba que iba a ser más feliz, y me siento más desgraciado. Creía estar saciando mi necesidad, y la he exacerbado. Mi desilusión es tan grande como mi frustración. El medio que utilizo para solucionar el sufrimiento que me ocasiona mi carencia «pone en juego un doble sistema: el sistema real, con sus frustraciones y sus necesidades, y el sistema irreal, que intenta satisfacer de manera simbólica esas necesidades generalmente inconscientes. De esa forma, mi yo irreal tiene aparentemente relaciones sexuales (genitales) adultas, mientras que es el niño que en mí habita quien está buscando ser amado»⁶. Así plantea Arthur Janov el problema en su libro *Le cri primal*. En efecto, si no me he desprendido de las faltas de respuesta a mis legítimas necesidades de niño, mis compañeros afectivos se convierten inconscientemente en imágenes de mis padres. Por tanto, interactúo en mi presente con personas que no son realmente las que yo deseo, ya que mis compañeros afectivos no son mis padres, pero les pido que me den el amor que me faltó en mi infancia. Entonces me encuentro con malas personas, con deseos «desfasados»... No es nada extraño que, en tal situación, mis relaciones afectivas y amorosas sean difíciles, y que mi expresión genital no sea gratificante e incluso se vea afectada por desviaciones dolorosas para mí y para mi entorno.

6. JANOV, Arthur, *Le cri primal*, Flammarion, Paris 1975, p. 364.

LVI Mi vida sexual-genital hoy

- * Describo todo lo más destacado, ya sea debido a mi propia decisión o porque tenga que soportarlo.
- * ¿Qué me deja satisfecho? ¿Por qué?
- * ¿Qué me deja insatisfecho? ¿Por qué?
- * ¿Qué puedo decirme de mi vida sexual-genital actual?

Parece que el barómetro de mi madurez afectiva es precisamente mi genitalidad. Las dificultades que encuentro en ese nivel (frustraciones, impulsos fuertes e incontrolados, frigidez, impotencia, atracciones espontáneas hacia desconocidos...) me dan la medida del impacto del sufrimiento reprimido de mi infancia. En algún lugar de mi persona, un niño pequeño anda buscando ternura, dulzura, caricias, cariño y presencia. Pero el niño pequeño que habita en mí vive esta búsqueda en un cuerpo de adulto, cuyos órganos genitales están bien desarrollados y activos. Las necesidades que experimento se transmutan en necesidades genitales, debido a la madurez física de mi cuerpo que reacciona en ese nivel. Pero, en realidad, lo que estoy viviendo son mis necesidades de niño, que intento desesperadamente compensar mediante el ejercicio de mi genitalidad.

Si yo pudiera vivir una actividad genital de calidad, sería expresión de una realidad ya existente, de un vínculo amoroso con otra persona. Ese vínculo supondría un reconocimiento en profundidad de la identidad positiva del otro; más aún, lo constituiría el compartir y el ayudarse y estimarse mutuamente. Por otra parte, expresaría la comunión de gustos e ideas, así como el respeto por las diferencias. Todo ello me llevaría a querer celebrar con el otro nuestra relación por medio de una expresión privilegiada, en la que el «nosotros» implicaría la vivencia de una complementariedad íntima y física total. Entonces, la relación genital es la resultante de una experiencia afectiva de tal calidad que su manifestación física adquiere el sentido de una celebración, de una fiesta.

Mi genitalidad es una función natural importante y bella, tan fundamental como comer, dormir o respirar. Pero también es muy distinta, porque comer, dormir y respirar son actividades necesarias, vitales, mientras que mi genitalidad no es de ese mismo orden.

Puedo llegar a ser una persona plena sin tener actividades genitales. Lo importante es que mi sexualidad esté bien integrada, como mujer o como varón, y que yo me sienta persona completa, tenga o no tenga actividades genitales. La energía genital puede transformarse en energía creadora o en amor gratuito cuando el compañero afectivo está enfermo, sufre o está ausente. ¡Hay tantos modos de decir a alguien «te quiero»...! Una vez canalizada, la energía genital es una fuerza vital natural que se expresa necesariamente. Es creadora de vida, de amor, de arte, de ciencia, de transformación social... Es una energía polivalente; es la energía misma de la vida; es la energía que crea la realidad más bella que existe: un niño; y también es la energía que inventa un mundo mejor.

¡Qué gran reto, el de rehabilitar mi genitalidad! Esta energía tan magnífica y poderosa tiene su sitio en la carroza en que atravieso la historia de mi existencia humana.

Mi cuerpo esta enfermo

Antes de la medianoche, momento en que se transforma en calabaza, como la de Cenicienta, mi carroza pasa por las más variadas etapas, porque, al igual que el pasajero que transporta, está viva. Mi vehículo tiene reacciones y necesidades particulares; siente el placer y el dolor. Es una estación receptora-emisora muy sofisticada, cuyos soportes son complicados y complejos, porque también ellos están vivos y se transforman al ritmo de una infinidad de reacciones físicas, químicas, emotivas, intelectuales y espirituales.

Las puertas y ventanas de mi vehículo son magníficas por su perfección, agudeza y refinamiento. Pero esa misma riqueza de mi carroza constituye su fragilidad. Sí, es preciosa y frágil, y hay que manejarla con cuidado. Mis sentidos receptores, lo mismo que mis canales emisores, están perfectamente equipados para afrontar el estrés normal de un estímulo de intensidad media. Pero cuando el estrés y su carga sobrepasan un determinado umbral, la maquinaria se estropea, y una parte de lo que le sirve de apoyo se avería también. El Departamento de Salud y Seguridad en el Trabajo procura que se tomen precauciones en los sitios en que hay un exceso de ruido. En esos ambientes, mis oídos sufren un estrés que supera su capacidad receptora normal. Mi audición «cae enferma», y me quedo sordo. Si el ruido que me agrede vehicula además un contenido emotivo extremadamente peligroso, quedo sometido a un estrés y a una sobrecarga que afectan a todo mi organismo, que puede sufrir alteraciones importantes: las denominadas «enfermedades».

Si estalla una violenta disputa en mi familia, los gritos y los alaridos afectan a mi tímpano y lo hieren. O, peor aún, mis padres, transformados de pronto en animales salvajes, se pegan, se destrozan; y yo, un niño aterrado y débil, intento inútilmente separar a esas fieras antes de precipitarme a la calle pidiendo socorro. En tal situación, vivo un enorme estrés acompañado de angustia. El doctor Hans Selye expone científicamente las consecuencias de ello para la salud, no sólo de las ratas, sino también de las personas⁷. Oigo gritos estridentes, vivo una situación terrorífica. Mis sentidos, junto con todo mi organismo, se ven afectados. Mi estómago desarrolla una úlcera... Mi vehículo queda lastrado para el viaje. Estoy enfermo. ¡Mi cuerpo soy yo! Esta capa exterior de mi vida es más que

7. SELYE, Hans, *Stress sans détresse*, Les Éditions La Presse, Montréal 1974.

una mera envoltura: es también, en buena parte, el propio contenido de mi vida.

Por supuesto, mi cuerpo está enfermo a causa de las agresiones exteriores muy intensas, pero, sobre todo, por los trastornos interiores que esas agresiones provocan. Mi cuerpo es incapaz de expresarlas adecuadamente para conseguir digerirlas. Si mis centros emisores pudiesen canalizar esas experiencias y liberarlas mediante una expresión ajustada a sus necesidades, yo no sería víctima de su represión. Lo que queda bloqueado en mi interior sin haberse resuelto, no hay duda de que se manifiesta, pero lo hace atacando un órgano y destruyéndolo. Consiguientemente, mi cuerpo se deforma, tanto en su apariencia visible como en su interior. Tengo aspecto cansado, el cuerpo obeso o muy enflaquecido... ¿Y qué decir del interior: la vesícula medio petrificada, los pulmones calcinados...? En suma, la «casa de los horrores».

LVI He estado enfermo, estoy enfermo

La enfermedad es el resultado de un impacto físico, duplicado a veces por un impacto emotivo no resuelto.

* Tomo mi historial médico. Partiendo de los síntomas situacionales y relacionales, extraigo mis propios diagnósticos sobre las causas reales de mis diversas enfermedades físicas.

* Nombro, con la mayor claridad posible, las tomas de conciencia que hago tras esos rayos X que han captado mi experiencia global de ser humano.

Mi recuperación

Las mejores joyas robóticas de la ciencia de la comunicación no tienen nada que las haga comparables a la auténtica maravilla que es mi cuerpo.

Cada cual lo identifica a su modo: una máquina, una envoltura viva, un aliado, un instrumento, una dinamo, un

espejo de mi mundo interior, un caparazón, un sistema de alarma, un medio de expresión, un compañero para toda la vida, mi puerta de acceso a los demás...

¿Cuál es la esencia de mi cuerpo? Evidentemente, me impresionan algunos de sus aspectos que realmente existen; pero ¿qué es lo específico de mi persona, sino el lugar que ocupa y la función que desempeña? Mi cuerpo está situado en el espacio y en el tiempo. Está sumergido en el hemisferio material y llega hasta la frontera del hemisferio espiritual. Ése es su lugar ¿Y su función? Mi cuerpo es un mediador. A través de él entran en mí las realidades materiales; por medio de las fibras más sutiles de su sistema nervioso pueden transmitirse al universo material mis realidades más espirituales.

LVI Mi recuperación

Me llega el momento de tomar conciencia en profundidad de lo que es mi cuerpo y de apropiármelo como un medio indispensable para mi viaje por la tierra.

* ¿Qué medios me han ayudado o me ayudan a vivir una regeneración de todo mi cuerpo?

* ¿Qué cambios puedo constatar en cuanto a mi capacidad para captar el alimento de la vida a través de todos mis sentidos? ¿Y en cuanto a mi capacidad de expresar mis vivencias por mis canales emisores y, sobre todo, de sentirme en y con mi cuerpo?

Mi cuerpo pretende ser feliz. Su pretensión es la misma que tiene todo mi ser, que desea un vehículo capaz de llevarle hasta el término de una vida humana plena y, sobre todo, enriquecida por haber aprendido el arte de vivir. Como ilustración de esta estupenda aventura, un cineasta americano produjo la maravillosa película *Harold y Maude*. La historia es ésta: Harold, un joven de dieciocho años, tiene comportamientos que, como mínimo, hay que calificar de extraños. Es verdad que sus ojos habían recibido imágenes más bien artificiales: una madre de rostro cuidadosamente maquillado y de cuerpo modelado por las

creaciones de los grandes modistos; una casa decorada con el gusto más lujoso y frío. También habían visto suntuosas y grandes recepciones, y a un padre acaudalado y altamente considerado. Harold había oído, en todos los tonos, las máximas que concuerdan con los buenos modales y la etiqueta. «Harold, no pongas los codos en la mesa». «Harold, saluda a la señora». «Harold, no te olvides de cuidar tu traje nuevo». «Harold, no interrumpas cuando hablan los invitados»... Por supuesto, a Harold le alimentaron con biberones de leche enriquecida para bebés y con los ricos y finos alimentos del «chef». Sin duda, Harold había percibido por su olfato los perfumes afrodisíacos de su madre y el humo de los lujosos habanos de su padre. Su piel es la que parece haber quedado en el olvido, a juzgar por la continuación de la historia.

Harold tiene ahora dieciocho años y ya posee un vehículo para desplazar su fúnebre existencia: se trata de un furgón de funeraria que ha recuperado de un cementerio de automóviles. Harold frecuenta los sitios que le gustan: las iglesias cuando se celebran funerales y, desde luego, los cementerios.

Al cabo de algún tiempo, se fija en otra persona que manifiesta los mismos gustos que él. Se la encuentra con regularidad en los funerales y en los cementerios. Con el correr del tiempo, empiezan a conocerse. ¡Es Maude! Pero Maude está llena de vida: guiña los ojos, camina marchosa, su atuendo es de lo más vistoso, huele a té de bosque y lleva una flor en el pelo. Va siempre con su paraguas debajo del brazo, y no le preocupa el mal tiempo. ¿Qué misteriosas razones la atraen a esos lugares mortuorios? ¡Maude tiene ochenta años!

Y Harold y Maude inician un conmovedor idilio. Por contraste, en casa de su madre Harold lanza los mensajes más estrafalarios, que encuentran respuestas no menos estrafalarias.

Harold simula que se ahoga en la piscina familiar, y su madre pasa a su lado alzando los hombros, como di-

ciendo: «¡Otra de sus historias...!» En otra ocasión, se cuelga en la escalera principal de la casa y, cuando su madre lo ve, le dice: «La cena es a las seis».

¡Pobre Harold! Inventa sin parar escenas horripilantes para atraer la atención de su madre. Pero Harold no tiene madre; es un niño pequeño que la está buscando.

Maude se convierte en su madre. Lo lleva a su casa, una vieja «roulotte» llena de flores y estacionada junto al agua. Le hace conocer el perfume de las flores, beber tés exóticos, palpar la corteza de los árboles y toda clase de cosas. Canta con él y le hace tocar el piano. Finalmente, le introduce en la danza y en el ritmo, a la luz de encantadoras lamparillas de colores. Harold está en un paraíso terrenal en el que mamá Eva-Maude le abre a los esplendores de la creación.

Harold y Maude tienen también sus aventuras. Un día, en el centro de la ciudad, a Maude le indigna que planten árboles que sólo pueden respirar anhídrido carbónico y polvo. Llega con una pala y, tras extraer el árbol con la ayuda de Harold, lo carga en una camioneta aparcada y arranca a toda velocidad para ir a plantarlo en el bosque. Es una aventura llena de humor y, sobre todo, de incidentes con la policía. Maude, acompañada por su caballero, consigue salvar el árbol a pesar de todo y de todos.

Finalmente, un día Maude inicia a Harold en el contacto con su cuerpo y en la experiencia de la ternura, de la dulzura y del olor de la piel.

Harold está enamorado y pide a Maude que se case con él. Hay un sabroso episodio con el cura del pueblo, que siente náuseas ante la idea de que Harold pueda sentir deseo por el cuerpo marchito de la anciana, y en ello se percibe la frustración de sus secretos deseos.

Maude se engalana. Prepara una comida de fiesta, que ella sabe que va a ser la última. Su vida en la tierra se acaba. Ha bebido una pócima que, en pocas horas,

levantará para ella el velo del más allá. Pero antes quiere decir adiós a Harold y legarle su amor a la vida.

Juntos celebran la fiesta. De pronto, Maude se siente mal. Harold llora. ¡A urgencias, al hospital! Es el fin. Maude se ha ido.

Desde el borde de un precipicio se ve caer un coche fúnebre al vacío. ¿Ha sido incapaz Harold de encender el fuego de su vida en la llama de la anciana Maude que acaba de extinguirse? El coche fúnebre desaparece en el abismo. En lo alto de la colina, Harold, bufanda al viento, rasguea la vieja guitarra de Maude. Canta un himno a la vida. ¡Harold acaba de nacer!



3

El motor de mis emociones

¡Mi carroza es magnífica! Sus cinco ventanas se abren ampliamente sobre un amplio panorama que es a la vez majestuoso y atormentado. Sus cuatro ruedas, con sus ejes bien engrasados, están dispuestas para la vibración que las conducirá a la conquista de tierras desconocidas, tanto acogedoras como hostiles. Mi vehículo está preparado para el viaje y me espera a la puerta.

Un fogoso caballo, recién salido del sueño del nacimiento, anima de inmediato mi carroza, que se pone en movimiento. Mis emociones, que son el lenguaje de mis necesidades, están llenas de energía y me lanzan a la aventura de la vida. Inmediatamente comienza un misterioso intercambio entre el mundo y yo.

Al comienzo del viaje, mi emotividad está llena de instinto natural, como el de todos los animales. Mi emotividad ama la vida y teme la muerte; busca el placer y huye del dolor. En tiempos de paz, es un laborioso artista, y defiende ferozmente su territorio cuando llega la guerra.

Voy tomando conciencia de que mis emociones son la expresión viv. de mis necesidades vitales; son el motor de mi comportamiento: me impulsan, me arrastran; me zarandean, me acunan; me hacen avanzar y me hacen retroceder. Mis emociones me estimulan para reclamar y recibir del mundo que me rodea el alimento que me hace

vivir y crecer; ponen de manifiesto mi felicidad o mi sufrimiento; traducen sin equívocos mi armonía o mi desequilibrio; están directamente vinculadas con los gestos que hago, con las palabras que digo, con las decisiones que adopto. Y también están directamente vinculadas con los gestos que no hago, con las palabras que no digo y con las decisiones que no adopto.

El motor de mis emociones dirige mi vida. ¿Es un motor entusiasta, atascado o armonioso? ¿Qué ocurre en ti, maravillosa fuerza de tan sensibles registros?

Mis emociones tienen sus razones, que mi razón ignora

Un programa dramático de la televisión de Quebec, *L'enfant sur le lac*, ha puesto de manifiesto la fuerza motriz de las emociones, que son capaces de determinar la conducta de una persona aun a su pesar, pues son muchas las veces en que la persona actúa sin comprender su propio comportamiento.

Un hombre de negocios de treinta y siete años, Alexandre, gracias a su competencia, a su experiencia y a sus éxitos financieros, llega a la vicepresidencia de una compañía de la que es accionista. Su vida profesional va de recha al triunfo... Pero, de la noche a la mañana, todo se tambalea. El mundo interior de sus emociones se trastorna cuando se entera de que su esposa le es infiel. Su mente ya no puede controlar su emotividad repentinamente perturbada, y se suceden gestos, palabras y decisiones que carecen de sentido, a menos que su sentido esté precisamente en esas mismas emociones que acaban de ser reactivadas.

Alexandre decide dejar la residencia familiar. No puede soportar ver a su esposa. Sin embargo, cada vez que la visita, le pregunta incesantemente por qué ha obrado así y si le sigue queriendo. Ella le responde que sí, pero él

no la cree y sigue atosigándola con sus preguntas. Ella contesta que nunca ha dejado de quererle, que ha tenido una aventura para conocer y comprender algo más de sí misma. No hay explicación que sirva para calmar la angustia de aquel hombre atormentado por tan intensos celos. Olvida importantes citas de trabajo; comete errores al volante; se convierte en un obseso: la imagen de su mujer haciendo el amor con otro le viene continuamente a la mente. Además, se angustia por su hijo: le da miedo que se haga daño jugando al hockey, y le prohíbe tajantemente practicar ese deporte. Después dice al chico que piensa ir de viaje a Colorado y que quiere llevárselo con él.

Zarandeada por tantas emociones fuertes, la vida de Alexandre se vuelve incoherente. En medio de ese caos interior, otra imagen se presenta continuamente en su mente: un niño de unos cinco años camina solo por la superficie helada de un lago. En esa superficie vasta, blanca y solitaria, el niño le da la espalda. Esta imagen obsesiva le lleva a su madre, a la que quiere y detesta al mismo tiempo, para preguntarle si la casa de su infancia, a la orilla del lago Long, sigue existiendo. Ella le dice que no, que la casa se quemó poco después de que su marido muriera en un accidente. El hombre, presa de emociones confusas pero imperativas, decide ir a los lugares de su niñez, llevando consigo a su hijo. Allí constata con sorpresa que la casa en que vivió sus primeros años sigue existiendo, y que incluso acaba de ser renovada de arriba abajo. Inmediatamente, decide comprarla, dejar su empleo y vender sus acciones en la empresa. Nadie, ni siquiera él mismo, comprende lo que le está pasando. Sus emociones le dominan y le conducen hacia algo que busca como un ciego que se dirige a una luz que no ve. Siente que esas emociones tienen una respuesta que su mente ignora. Por el momento, se abandona desesperadamente a ellas, con la esperanza de encontrar la clave de un secreto olvidado hace mucho tiempo.

Ahora le anima un único deseo: devolver a la casa de su niñez el aspecto que entonces tenía. De las brumas de su inconsciente surge otra nueva imagen: el mismo niño que vio alejarse por el lago aparece ahora en lo alto de una escalera, con la cabeza entre dos barrotes de la barandilla, contemplando estupefacto una escena que se desarrolla más abajo.

Su ansiedad le lleva a trabajar febrilmente en la restauración de la casa. Entretanto, vende la residencia en que vivían su mujer y su hijo en la ciudad y quiere que se vengan los dos a vivir con él en la casa de la orilla del lago.

Su vida está completamente trastocada, y él no consigue comprender lo que le está pasando. Se pregunta por el sentido de los gestos, palabras e iniciativas que en pocas semanas han perturbado su existencia y la de los suyos. Siente crecer la emoción que le oprime y le fuerza a actuar. Es la angustia de no ser amado por su mujer, la angustia de perderla, la angustia de sentirse abandonado, de estar solo, la angustia de morir.

Pero una angustia de estas dimensiones no puede surgir del mero hecho de que su mujer haya tenido una aventura amorosa con otro. Se trata de una angustia demasiado visceral, demasiado primitiva. Parece provenir de un profundo abismo que, en ocasiones, produce extrañas imágenes: un niño de espaldas que se aleja solo por un lago; una carita estupefacta enmarcada por dos barrotes de la barandilla de una escalera; la furgoneta roja de un señor con camisa a cuadros; un tema musical; un maletín de médico junto al piano; y la mujer a la que ama, haciendo el amor con un desconocido...

Alexandre siente que se está acercando a un recuerdo doloroso, anclado en los repliegues de su inconsciente. Lo que emana de ese recuerdo es la angustia de la muerte. ¿Qué pasó en la casa de la orilla del lago? De los abismos del pasado emergen algunas formas con un misterioso po-

der de fascinación. Jirones de recuerdos surgen de ese fondo tan lejano de su infancia, pero siempre con la angustia presente, desgarradora y tiránica.

El carpintero que Alexandre contrata para restaurar la casa es un viejo vecino del lugar. El telón se va alzando poco a poco sobre nuestra historia. Sí, aquel carpintero conoció perfectamente a su padre, que murió debiéndole todavía trescientos dólares; sabía que viajaba mucho por razones de trabajo y que bebía para olvidar algún pesar. También había conocido a un tal doctor Robin que, según se decía, se había ahogado en el lago, pero cuyo cuerpo nunca se recuperó. El lago es muy profundo. Pero también se decía que el doctor Robin no se había ahogado, sino que se había escapado para evadirse de los inspectores fiscales.

Alexandre se plantea cada vez más preguntas: ¿por qué le ha dicho su madre que la casa se había quemado, cuando no era así?; ¿por qué su madre no se volvió a casar tras la muerte de su padre?; ¿por qué está siempre enferma y bebida?; ¿por qué le ha repetido siempre que él era su única razón de vivir?... Todas estas preguntas se agolpan en su cabeza. Vuelve a casa de su madre. Allí, hojeando un álbum de fotos, se encuentra con dos recortes de periódico: dos hombres, dos muertos. El accidente de su padre y la muerte del doctor Robin. Una luz fulgurante brota del agujero de su memoria: en el sofá del salón, su madre, joven, hace el amor con el doctor Robin.

Su madre le sorprende con el álbum en las manos. Alexandre la acorrala con sus preguntas, y ella, sollozando, le cuenta su relación con el doctor Robin. También le habla de las borracheras de su marido y de cómo, después de una de sus muchas riñas, él se mató accidentalmente al volante de su furgoneta. Después vino la misteriosa desaparición del doctor Robin.

Una extraña sensación de angustia embarga a Alexandre, pero es distinta. No la siente en su actual corazón

de adulto, sino en el corazón de aquel niño que se aleja solo por el lago helado una mañana de invierno.

— Mamá —dice—, ¿adónde iba yo solo por el lago?

— Una mañana —le responde ella—, al despertarme, vi que no estabas en tu cama, a mi lado. Bajé al primer piso y te llamé. No me contestó nadie. Me vestí y me precipité afuera. Te llamé a voces. Te vi a lo lejos, como un niño solitario que camina hacia un destino misterioso. Corrí, te llamé. Tú no respondiste, seguiste caminando, no te volviste. Al final, sin aliento, te alcancé y te estreché contra mí. «¿A dónde vas Alejandro?», te pregunté. La respuesta fue fría como una espada: «Quiero morirme». Volvimos a casa. Recogí lo imprescindible, y nos marchamos para no volver. Por eso te dije que la casa había sido destruida por el fuego y que nada de aquel pasado existía ya.

En aquel momento, el espectro de la angustia salió del corazón de Alejandro. Una herida de su infancia empezaba a cicatrizar. No es que los acontecimientos pasados hubieran desaparecido, pero sí habían encajado debidamente en la historia de Alexandre, que aceptó el dolor al que estaban unidos. Sin embargo, antes de que su sufrimiento se resolviera en su interior, tuvo que vivir intensamente su angustia. Ésta se le presentó, al principio, en forma de celos. Evidentemente, era grande la tentación de acusar a su mujer de la turbación emotiva que le embargaba y hacerla responsable de las extrañas cosas que él hacía, de las palabras que pronunciaba y de las decisiones que adoptaba. En situaciones de este tipo, el otro es siempre el chivo expiatorio por excelencia. «Si ya no funciona, es por tu culpa». Pero es la angustia la que mueve a Alexandre, hasta el punto de que su mente ya no tiene poder sobre el desarrollo de su viaje por la vida, porque el motor de sus emociones se ha embalado y lo arrastra todo consigo. Ciertamente, hay un acontecimiento desencadenante, pero no es el responsable de lo que sucede en el interior de la

persona. La reacción proviene de su interior, no del exterior. Alexandre tiene en sí mismo un vacío del que ignora hasta su misma existencia. Recorre el camino de su vida tras haber colocado sobre ese vacío una especie de plataforma que resiste algunos accidentes del camino. Pero llega un día en que su mujer, con su acción, retira la plataforma que él se había fabricado para protegerse de ese vacío. Y la plataforma no era más que una ilusión, una apariencia de seguridad que se mantenía en su sitio gracias a la fidelidad de la mujer, a su atención, su entrega y su afecto. Cuando su esposa cambia momentáneamente su comportamiento, por razones absolutamente personales, le quita la ilusión de su aparente seguridad afectiva. Alexandre afronta entonces su vacío interior, lleno de angustia. Y esa angustia es precisamente la que, a continuación, toma las riendas y arrastra consigo al viajero perdido. Sólo ella será la responsable de los gestos, las palabras y las decisiones de Alexandre.

L'enfant sur le lac no hace más que ilustrar, muy sintéticamente, un proceso que suele durar varios años en la vida real de un individuo. Lo importante es comprender que la violenta emoción que se apodera de una persona y la impulsa a actuar tiene una dinámica interna muy coherente. Al comienzo del camino, no es evidente la lógica que existe en la emoción. Lo que yo puedo constatar es, más bien, el desorden, el sinsentido. Lo que vivo es la pérdida de equilibrio en el presente, porque han desaparecido mis puntos de referencia. Lo que daría sentido a los comportamientos engendrados por mi angustia está encerrado en mi inconsciente. Sólo poco a poco, y a través de un largo y lento proceso, puede ir emergiendo de ese lugar oscuro en que lo había encerrado; encierro que me ha permitido sobrevivir a la experiencia dolorosa que me afectó muy pronto en lo más profundo de mi ser. La herida me ha alcanzado en el centro de mí mismo y me ha hecho desear la muerte.

Antes de ir más adelante en la comprensión de este fenómeno, es conveniente que me pregunte por mi presente. Conviene que tome conciencia del lugar que ocupan mis emociones en mis comportamientos.

Pero antes: ¿conozco el vocabulario de las emociones? ¿He aprendido a identificarlas y a darles nombre, como identifico las flores y los pájaros? Son muy variadas y llenas de matices.

En un primer momento, me detengo para tomar conciencia de ciertas formas que puede adoptar el TEMOR y del vocabulario que me permite nombrarlas:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| * temor a morir | * temor a la sexualidad |
| * temor a perder | * temor al infierno |
| * temor al rechazo | * temor a no tener éxito |
| * temor al abandono | * temor a equivocarme |
| * temor a ser dejado de lado | * temor a no ser capaz |
| * temor a la soledad | * temor a retrasarme |
| * temor a no ser amado | * temor a los espacios pequeños |
| * temor a desagradar | * temor a las alturas |
| * temor al ridículo | * temor a las multitudes |
| * temor a ser juzgado | * temor a asfixiarme |
| * temor a ser castigado | * temor a quedarme atrapado |
| * temor a recibir reproches | * temor a sentirme aprisionado |
| * temor a carecer de lo necesario | * Temor a caerme |
| * temor a lo desconocido | * temor a estar enfermo |
| * temor a vivir | * temor a ser agredido |

El temor puede adoptar también otros nombres:

- | | |
|----------------|----------------|
| * angustia | * envidia |
| * ansiedad | * desconfianza |
| * culpabilidad | * aprensión |
| * inquietud | * debilidad |
| * inseguridad | * impotencia |
| * celos | * incapacidad |
| * egoísmo | * parálisis |

Todos estos temores, con las formas y matices que suponen, pueden impulsarme a actuar o impedírmelo. To-

dos tienen algo de irracional. Me impulsan a actuar cuando mi mente no quiere hacerlo, y me impiden actuar cuando mi mente sí lo desea. Es la dualidad que llevo conmigo entre el «quiero» y el «no puedo» y entre el «no quiero» y el «sin embargo, lo hago». Vivo constantemente la ambigüedad del «yo sé» y «yo siento». Mi mente y mis emociones no están unificadas.

El temor no es el único motivo de que mis comportamientos deriven hacia el exceso o el defecto. Está también la CÓLERA en todas sus formas:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| * agresividad | * deseo de matar |
| * odio | * deseo de aplastar |
| * rabia | * deseo de humillar |
| * desprecio | * deseo de someter |
| * venganza | * deseo de insultar |
| * rebelión | * deseo de ahogar |
| * violencia | * deseo de arañar |
| * cerrazón | * deseo de morder |
| * enojo | * deseo de golpear |
| * testarudez | * deseo de retorcer |
| * silencio | * deseo de gritar |
| * indiferencia | * deseo de pisotear |
| * deseo de castigar | * deseo de hacer sufrir |
| * deseo de destruir | física o moralmente |

Hay también un registro de emociones que se refieren a la PENA:

- | | |
|-----------------|----------------|
| * dolor | * depresión |
| * tristeza | * nostalgia |
| * aflicción | * congoja |
| * abatimiento | * desolación |
| * consternación | * angustia |
| * melancolía | * desesperanza |
| * pesadumbre | |

Este pequeño repertorio puede ayudarme a identificar y nombrar las vivencias emocionales que subyacen a algunos de mis comportamientos.

LVI Mis emociones me impulsan

* En mi historia reciente ¿soy consciente de haber

- hecho gestos,
- dicho palabras,
- adoptado decisiones,

bajo el impulso de emociones fuertemente dolorosas nacidas del sufrimiento de la carencia? ¿Cuáles han sido esos gestos, esas palabras, esas decisiones?

* Intento sentir y nombrar las emociones dolorosas que me han llevado a ello.

* ¿Me han impulsado esas emociones ya en otras ocasiones a actuar de forma irracional? ¿En cuáles? Hago el relato.

En un primer momento, tomo conciencia de que los gestos que hago, las palabras que digo y las decisiones que adopto son una tentativa desesperada de resolver en mi presente el sufrimiento que me tortura.

De ese modo, me dedicaré a multiplicar gestos de afecto y palabras de ternura intentando apaciguar mi temor al abandono y provocar el retorno. Me las ingenio para hacer regalos y proporcionar servicios de todo tipo. A veces llego, incluso, a imponer mis servicios. Me deshago en felicitaciones y dando ánimos. Intento comprar la paz y el amor que calmarían mis angustias, mis penas y mis cóleras. Por otra parte, tanto en mis palabras y gestos como en mis decisiones, puedo exigir la exclusividad cuando se trata de una relación que considero importante para mí; puedo reivindicar que me hagan sitio, que me apoyen, que me ayuden en mis asuntos; puedo solicitar continuamente la aprobación de los demás para conseguir confiar en mis propias decisiones; puedo acosar al otro para asegurarme de su amor; puedo reprocharle que no adivine lo que me gustaría o me ayudaría; puedo exigir que el otro me dé sin tener que pedírselo yo...

Todas esas tentativas son desesperantes, pues lo único que hacen es reavivar el sufrimiento de mi carencia, sin calmar nunca de modo duradero la emoción dolorosa que

me arrastra a desplegar tantos esfuerzos para recoger tan poco. Al ser incapaz de dar solución a esas emociones, me rindo. A partir de ese momento, no percibo salida alguna a mi sufrimiento y me cierro.

LVI Mis emociones me bloquean

* En mi historia reciente, ¿tengo conciencia de haber:

- reprimido gestos,
- callado palabras,
- dejado de tomar decisiones,

bloqueado por fuertes emociones dolorosas nacidas del sufrimiento de la carencia?

* ¿Cuáles son esos gestos y esas palabras que habría debido expresar? ¿Cuáles son las decisiones que habría debido adoptar?

* Intento sentir y nombrar las emociones dolorosas que bloquean de ese modo mi comportamiento. ¿Me han hecho cambiar esas emociones en otras circunstancias? ¿En cuáles? Las narro.

De ilusión en desilusión, de esperanza en desesperanza, voy, poco a poco, tomando conciencia de que mis emociones provocadas por el sufrimiento de la carencia no engendran un comportamiento positivo y constructivo para mí en mi actual situación. Al contrario, mi comportamiento, impulsado por la compulsión o por la cerrazón, sólo puede crearme nuevos problemas.

Entonces, ¿dónde se encuentran el sentido y la coherencia de esas emociones engendradas por el sufrimiento de mi carencia? Si esa coherencia no se encuentra en mi presente, ¿no estará en mi pasado? El cuadro adjunto, titulado *Dos tipos de emociones*, puede ayudarme a comprender la dinámica interna de mis emociones.

En el punto de partida, yo soy un bebé rico en múltiples capacidades. Todo ese potencial en espera de crecimiento se encuentra en todos los niveles de mi persona; y, por tanto, en mi cuerpo, esa magnífica carroza que he procurado descubrir mejor en el capítulo anterior. Gozo

DOS TIPOS DE EMOCIONES

REALIDAD de partida	ALIMENTO necesario para el crecimiento	EMOCIONES expresión de las necesidades	ACTITUDES de las personas IMPORTANTES para el niño	POTENCIAL en devenir	EMOCIONES expresión de la situación de bienestar o malestar del potencial	COMPORTAMIENTOS bajo el influjo de las EMOCIONES
NIÑO Lleno de capacidades en espera de crecer <ul style="list-style-type: none"> ● en su CUERPO ● en su CORAZON ● en su MENTE ● en su VIDA 	NECESIDADES <ul style="list-style-type: none"> ● de ser reconocido ● de ser amado ● de vivir seguro ● de ser niño ● de ser guiado y enseñado ● de ser él mismo 	1 ^{er} Registro <ul style="list-style-type: none"> ● placer, gozo ● bienestar ● confianza 	SANAS <ul style="list-style-type: none"> ● atención ● comprensión ● respeto ● respuesta adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> ● crece ● se desarrolla ● alcanza la plenitud 	1 ^{er} Registro FELICIDAD <ul style="list-style-type: none"> ● placer ● alegría ● bienestar ● confianza 	gestos, palabras, decisiones <ul style="list-style-type: none"> ● armoniosos ● ajustados ● apropiados al momento PRESENTE POSITIVO 1 ^{er} Registro de emoción
		2 ^o Registro <ul style="list-style-type: none"> ● dolor ● frustración ● inseguridad 	<ul style="list-style-type: none"> ● solidez ● firmeza ● negativas necesarias ● compasión 	2 ^o Registro DOLÓR unida a una carencia vivida y sentida por el niño, a la vez que asumida por las personas importantes para él	NEGATIVO 2 ^o Registro de emoción	ESCISIÓN DE LA PERSONALIDAD
			MALSANAS <ul style="list-style-type: none"> ● indiferencia ● incomprensión ● irritación ● negación ● rechazo ● violencia ● respuesta inadecuada 	<ul style="list-style-type: none"> ● vegeta ● se atrofia ● se extingue 	3 ^{er} Registro SUFRIMIENTO debido a la carencia en forma de <ul style="list-style-type: none"> ● pena ● miedo ● cólera reprimidos en el inconsciente y que tienen su origen en una infancia desdichada	gestos, palabras, decisiones <ul style="list-style-type: none"> ● exagerados ● inapropiados ● desajustados bien sea por compulsión o por cerrazón comportamientos repetitivos <ul style="list-style-type: none"> ● que duran ● que se refieren al PASADO o al FUTURO engendrados por el 3 ^{er} Registro

también de una afectividad que tiene el impulso de un potente caballo, fogoso y, a la vez, lleno de sutilezas. En lo que respecta a mi mente, equivalente al cochero del vehículo, está dotada de extraordinarias capacidades de inteligencia, de libertad creadora y de numerosas fuerzas para llevar a la práctica mis opciones. Todas esas riquezas se concentran en mi semilla de vida para arraigar en ella e ir forjando poco a poco la persona única que yo soy. Mi realidad inicial es un maravilloso conjunto de promesas. Pero esta realidad, por muy extraordinaria que parezca, es dramática. Estoy en un estado de impotencia y de vulnerabilidad absolutas. Soy un ser en devenir. Mi fruto no madurará hasta mucho más tarde; entretanto, necesito recibir para crecer.

Tengo legítimo derecho al alimento necesario para mi crecimiento. Para describir esos alimentos vitales, André Rochais ha descompuesto la conocida necesidad de ser amado en seis elementos esenciales para el desarrollo. Cuando recibo estas provisiones, me siento querido y crezco¹.

Ese alimento tan vital está constituido, en primer lugar, por el reconocimiento y la aceptación de quien yo soy. Entran también en su composición la ternura, el afecto, la comprensión de mis vivencias de persona que comienza su existencia. Incluye elementos esenciales de seguridad que me permitan crecer en un ambiente de entera confianza, tanto respecto a mi desarrollo físico como a mi equilibrio afectivo. Pues no debo olvidar que soy «un niño-Mimosa/Chimpancé»². A ese niño sensible y afectivo no se le puede cargar de responsabilidades que no corresponden a las capacidades de su edad. Pero tampoco debe ser

1. ROCHAIS, André, *Aspirations et besoins et l'éducation de nos enfants*, Notas de observaciones, Organismo PRH, 1987.

2. LACASSE, Micheline, *Tengo una cita conmigo*, Sal Terrae, Santander 1994, pp. 53ss.

subestimado en absoluto. Por lo demás, estoy sumido en la ignorancia. Tengo que aprenderlo todo, y para que ese aprendizaje tenga éxito debe ser guiado por unos maestros cuya sabiduría me abra camino en la vida y que me transmitan sus conocimientos. Por último, yo soy «único en el mundo» y necesito que se me trate como tal para acceder a lo que constituye mi originalidad personal y, por tanto, mi identidad, caracterizada por mis diferencias.

Esto es lo que tengo derecho a esperar de mis padres, cuyo deber es conducirme hasta el umbral de mi vida de adulto. Este contrato natural les liga a mí durante muchos años, pero de un modo especial durante los años críticos de mi tierna infancia, en los que todas las experiencias positivas o negativas me marcan con una profunda impronta. Decimos con mucha frecuencia —quizá sin pensar realmente en la trascendencia de nuestras palabras— que la vida de una persona se decide antes de los seis años. ¡Qué verdad tan trágica para el niño que soy...! Por eso, a pesar de lo inerte que estoy, poseo un lenguaje de lo más expresivo para conseguir lo que necesito. Es el lenguaje de mis emociones. Mediante ellas, expreso lo que siento como necesario para desarrollarme y crecer. Mi expresión emocional posee naturalmente dos registros, dado que soy un ser constituido por una dualidad fundamental: estoy destinado a la felicidad, pero mi camino está sembrado de sufrimiento. Musset expresa admirablemente este estado humano cuando, en *Nuit d'octobre*, dice: «El hombre es un aprendiz, y el sufrimiento es su maestro». Desde mis primeros balbuceos aspiro a la felicidad y comienzo a aprender su precio.

Mi lenguaje emocional conoce instintivamente tanto los acentos del gozo como los del dolor. Mis emociones normales vibran al compás de mi felicidad y de mi sufrimiento; me traducen lo que ocurre en mí y comunican a los demás el estado de mi bienestar o de mi malestar.

Mis emociones hablan de manera elocuente. Son placer, alegría, satisfacción, confianza...; también son frus-

tración, impaciencia, dolor, odio, temor... ¿A quién están dirigidas? ¿Hacia quién se orientan para manifestar mi alegría o mi angustia?

Todas las fibras de mi cuerpo y de mis afectos se orientan hacia quienes me han llamado a nacer. Ellos son mi manantial, y de ellos espero, con la avidez de la esperanza o de la desesperación, el alimento bienhechor que me haga crecer. Las demás personas no son importantes para mí. No soy carne y sangre suya. A los que interpelo con todas las fuerzas de mis emociones es a aquellos de quienes he salido: mis padres. Hacia ellos me lleva mi instinto. Tengo dos progenitores y no puedo prescindir de ellos. Y ya en este momento aparece una forma de angustia: ¿reaccionarán bien o mal?

En realidad, mis padres experimentan la misma dualidad que yo, y sus comportamientos evolucionan según dos registros. ¿Alternarán del uno al otro? ¿Se acantonarán en uno más que en el otro? Si así sucede, ¿cuál será el dominante?

Mis padres pueden establecer conmigo una relación positiva cuando se inclinan sobre mis emociones con atención y cercanía. Si las captan, podrán intentar comprenderlas, no a partir de ellos mismos, sino a partir de mí, porque quien siente esas emociones soy yo, y yo soy quien intenta transmitir algo a mis padres mediante ellas. Su respeto por mí consistirá en aceptar lo que les digo y en no hacerme decir lo que ellos quieren oír. Por último, una vez que hayan visto, comprendido y aceptado, falta todavía que su respuesta sea adecuada. ¿Darán con el alimento que me convenga?

Mi relación con mis padres puede sufrir graves desgarros. Sus actitudes negativas ante mis emociones me hieren profundamente. Si se muestran ausentes, indiferentes o irritados, y a veces incluso frustrados, ¿cómo van a poder captar lo que intento decirles? Al no ver, no comprenden. Su incomprensión de mis vivencias les lleva ine-

xorablemente a no respetar mi necesidad, que es negada, rechazada o, cuando menos, mal interpretada. ¿Cómo podrán, entonces, proporcionarme una respuesta satisfactoria? Me veo obligado a aceptar un alimento menos sano, en ocasiones incluso envenenado.

¡Y las consecuencia son vitales! O crezco, me desarrollo y llego a mi plenitud, o vegeto, me atrofia y me extingo, como si mi vida entrara en hibernación. Evidentemente, hay matices: nada es completamente blanco o completamente negro.

Pero una escisión más o menos profunda comienza a aparecer en mi personalidad. Ya desde el principio, soy un ser enfrentado a su dualidad interna y a la del mundo exterior. Sin embargo, esta dualidad, que es normal, puede convertirse en el lugar de una fragmentación malsana de mi persona. La gravedad de la escisión que se produce en mí se hace visible en el nivel de mis emociones.

En lugar de vibrar y expresarme en dos registros de emociones, vibro y me expreso en tres registros. El tercero es, claro está, el resultado malsano del fraccionamiento que vivo...

Cuando mi potencial crece y se desarrolla normalmente, experimento una dicha que se manifiesta en emociones como el placer, la alegría, el bienestar y la confianza. También en ese estado puedo sufrir dolor y pena, pues sigo siendo un ser sometido a la dualidad. Pero ese dolor y esa pena están vinculados a situaciones concretas, a momentos bien definidos, y los siento ligados a mi situación actual, de forma que sólo duran el tiempo que su causa está presente. Y vibran con una intensidad proporcional a esa causa, es decir, ni demasiado ni demasiado poco. Dicho de otro modo: mis emociones, tanto las positivas como las negativas, expresan una vivencia adaptada a la realidad del momento.

Pero también puede suceder que mis emociones ya no traduzcan una vivencia adaptada a la realidad del mo-

mento. Y hace su aparición un tercer registro, lo que es inevitable, porque es imposible que todas mis necesidades infantiles fueran enteramente satisfechas. Ese registro es el del sufrimiento de la carencia. Voy creciendo con vacíos, con huecos. La falta del alimento adecuado es la causa de las carencias y la que engendra, por ello mismo, un sufrimiento malsano. Ese sufrimiento forma en mí un absceso de pena, de temor y de cólera que se aglutinan en mi inconsciente; es un absceso permanente que proviene de las emociones reprimidas causadas por las heridas de mi infancia.

Mi registro emocional malsano es proporcional a la importancia de ese absceso. Al mismo tiempo, es el indicador de la gravedad de la escisión que se ha producido en mi personalidad desde mi primera infancia.

No es fácil aceptar este hecho. Pero Alice Miller, en su libro *La connaissance interdite*, lo presenta como una verdad indudable: «La Iglesia necesitó trescientos años para admitir las pruebas aportadas por Galileo y reconocer que estaba equivocada. Ahora ya no se trata de teorías astronómicas, sino de las consecuencias prácticas de un descubrimiento que podría salvar a la humanidad de la autodestrucción, porque de ahora en adelante queda probado que todo comportamiento destructivo tiene sus raíces en los traumatismos reprimidos de la infancia»³.

Sí, mis emociones me impulsan a actuar. Las emociones del primer y del segundo registro me inducen a decisiones, gestos y palabras armoniosos, adaptados a la situación del momento presente, ya sea positiva o negativa. Sin embargo, mis emociones del tercer registro me conducen a comportamientos destructivos, porque son exagerados, inadaptados y desajustados, ya sea por compulsión o por cerrazón. Esos gestos que hago o dejo de hacer

3. MILLER, Alice, *La connaissance interdite*, Aubier, Paris 1990, p. 171.

a causa de mis emociones malsanas me obligan a reproducir continuamente situaciones negativas. Las emociones subyacentes duran mucho más que el acontecimiento que las ha desencadenado y hacen continua referencia al pasado. De ese modo, mis gestos se «fijan», se «aferran» a realidades pasadas. No se adaptan a mi presente, debido a esas emociones que me empujan continuamente hacia atrás y que, al mismo tiempo, me proyectan hacia un futuro angustioso que no existe.

Por tanto, vivo dos tipos de emociones: las sanas, que pertenecen al primer y al segundo registro, y las enfermas, que corresponden al tercer registro. Estas últimas son las responsables de dos importantes estados de malestar: mis rupturas de equilibrio y mi frigidez emotiva.

Mis rupturas de equilibrio

Es posible que, como le sucedió a Alexandre, yo pase en mi vida por una especie de catástrofe en el plano emocional. Puedo empeñarme, con todo tipo de subterfugios, en poner la tapadera a la marmita en ebullición. Alguna vez da resultado. Pero puede suceder también que mis emociones se desencadenen hasta tal punto que me vea arrasado por su poderosa corriente. Caigo, a mi pesar, en los rápidos de un río desconocido que, a su vez, me precipita en las cavidades oscuras de una caverna llena de corredores abruptos y de laberintos que me parecen sin salida. Quedo sumergido en el remolino negro y tumultuoso de las emociones engendradas por el sufrimiento de mi carencia.

Un emotivo testimonio de una experiencia de este tipo es el que se relata en un librito magníficamente escrito: *L'hibiscus était en fleur*. No es un relato ficticio, sino la experiencia auténtica de un ser humano precipitado en las entrañas de su más brutal, primitivo y visceral sufrimiento.

«Negarse, rebelarse, impregnarse de miedo, ir del desprecio al triunfo, de la culpabilidad a la cólera, selec-

cionar los recuerdos y después adornar el pasado como quien rehace una página escrita, verse habitado por contradicciones que hacen simultáneamente temer y desear partir con el otro, descubrir la propia infancia bajo las heridas de la edad madura... son otros tantos componentes de una experiencia muy viva, cuyo valor para el crecimiento no se puede minimizar»⁴.

Nada hacía presagiar una tan grave ruptura del equilibrio. A los 55 años, Goulet-Yelle había alcanzado una madurez envidiable, al menos aparentemente. Tenía a sus espaldas una carrera profesional muy fructífera y disfrutaba de una relación conyugal magnífica. Sin embargo, un acontecimiento iba a trastocar todo, hasta las estructuras más profundas de su personalidad.

Viateur, su esposo, fue víctima de un paro cardíaco. Ignorante de la tragedia, ella iba a reunirse con él en su casa de campo. En vez de encontrar al esposo cariñoso y sonriente, encontró un cuerpo inerte tendido en el suelo. El terrible golpe dejó al descubierto una falla profunda, y Fernande se precipitó en el abismo. Allí, en el fondo, descubrió «su infancia bajo las heridas de la edad madura». Como ella misma dice en términos muy elocuentes: «Me resulta muy difícil hablar de esa dolorosa época. Es como si en alguna parte de mí se ocultara un ser frágil cuyo recuerdo sólo pudiera ser temible. La verdad es que no sé en qué se ha convertido la niña de mis cóleras reprimidas, de mis aprendizajes difíciles, de mis simbiosis mal resueltas; la niña angustiada que intenté desesperadamente ahogar en lo más profundo de mí misma, por miedo a que llegara a fijar sus ojos en el espejo de mis sesenta años»⁵.

Sí, le fue difícil reconocer y aceptar que sus reacciones actuales eran producto de una herida de su infancia. Fer-

4. GOULET-YELLE, Fernande, *L'hibiscus était en fleur*, Éd. La Liberté, Sainte-Foy (Canadá) 1990, p. 9.

5. *Ibid.*, pp. 61-62.

nande tardó en entender que estaba reviviendo, a través de la pérdida de su marido, el duelo no asumido por la muerte de su padre cuando ella sólo tenía dos años. Le resultó difícil volver a sentir las emociones de carencia del pasado, pasando por su dolorosa experiencia del presente.

Al final de esta dura prueba, emerge una persona transformada, despojada de lo que verdaderamente no era ella misma. Una persona que descubre por primera vez los rasgos luminosos de su auténtico rostro.

La mayoría de las personas no pasan por este camino radical, que han de emprender las personas cuyas emociones llegan al paroxismo. Pero es el camino de todos los que viven una importante ruptura de su equilibrio, de todos los que sufren depresión nerviosa o un derrumbe total. En muchos casos, desgraciadamente, el proceso se malogra a medio camino, por carecer de medios adecuados y de guías competentes. Quienes no han podido atravesar el sombrío túnel y desembocar en la luz se sienten muy frágiles ante las fluctuaciones de sus emociones dolorosas no resueltas. Han perdido gran parte de su sistema defensivo y no han podido descubrir en su propio interior un terreno sólido en el que su identidad personal pudiera echar raíces.

LVI Mis rupturas de equilibrio

- * ¿He vivido, o estoy viviendo, un estado de grave ruptura de equilibrio?
- * ¿Qué acontecimiento o qué situación ha desencadenado brutalmente ese violento proceso emocional?
- * En mi presente, ¿qué capto de lo que me sucedió o me está sucediendo?
- * ¿Tengo la impresión de haber salido o de poder salir de ello?
- * ¿Qué señales tengo para poder decirlo?
- * Si todavía no he salido, ¿tengo elementos nuevos que podrían darme un rayo de esperanza?

Mi frigidez emotiva

El motor de mis emociones puede quedar en un estado completamente opuesto al de una fuerza desbocada que parece haber perdido totalmente la cabeza. Quizás es un motor tan atascado que parece de madera, mármol o hielo. ¿Estoy viviendo la frigidez emotiva? Es un estado no demasiado doloroso, pero que se parece extrañamente a la muerte. Si me congratulo de no tener emociones, de poseer un perfecto control sobre mí mismo, me estoy alegrando de ser una persona apagada que ya no sabe vibrar, que ya no sabe ni reír ni llorar de corazón. ¡Qué pena! El viaje de mi existencia será muy anodino y, sobre todo, no me llevará muy lejos en «lo auténtico» de la vida.

Es verdad que mi fuerza emocional, bien controlada, puede llevarme muy lejos en el conocimiento y en la ciencia de toda clase. Puede guiarme sin pestañear por los difíciles senderos de los negocios y de la política. Puede llevarme a atravesar impávido por injusticias, fracasos y pesares. Indudablemente, seré una persona con temple de acero y que «llegará muy lejos en la vida». Sólo se me plantea un problema: con esa coraza, ¿me será posible llegar muy lejos en «mi propia vida»? Mi vida, la auténtica, es la que está animada por mi corazón. Ella es la que me permite descubrir «lo auténtico»: la compasión, la indulgencia, y el gusto por la más simple felicidad, la de ser, sencilla y verdaderamente, yo mismo; la pasión por compartir esa felicidad con todos los que me rodean, desembarazado del aparato del poder, del dinero, del prestigio y del éxito. Mis emociones son las únicas que pueden ponerme en contacto con lo auténtico, ya que ellas son los únicos canales por los que circula mi vida. Si están bloqueados, como mucho seré un extraordinario robot, sofisticado, competente y experto. Pero en alguna parte de mí anidará, sin duda, la nostalgia de ser un ser humano.

LVI Mi frigidez emotiva

* ¿Tengo miedo de mis emociones cuando se manifiestan?

* Me concentro en mi sentimiento y describo los componentes que tiene ese temor que me hace desconfiar de mis emociones y que, como consecuencia, paraliza toda mi vida.

* ¿Soy consciente de que, si pudiera coger la mano que me tienden mis emociones, podría realizar descubrimientos asombrosos sobre mí?

* ¿Me gusta embarcarme en esa gran aventura, dejar que circule por las venas de mi vida la sangre caliente de mis emociones? Si mi respuesta es afirmativa, ¿por qué? Y si es negativa, ¿por qué?

Mis emociones pueden darme miedo. A veces me abandono a ellas, otras veces las reprimo y las encierro en el calabozo. Me experimento ambivalente ante mis emociones. ¿Debo optar por la inseguridad de la confianza? ¿Debo inclinarme ante la seguridad de la desconfianza?

Una cosa es cierta: si me gusta la vida y vivir mi propia vida, debo aceptar familiarizarme con mis emociones, que, afortunadamente, en muchas ocasiones están llenas de alegría, placer y esperanza.

Grosse-tête au pays du monde des émotions vivió una experiencia desconcertante. «Nunca había pensado que su ser encerrara tantos tesoros. A medida que los iba sacando, se sentía cada vez un poco más seguro, un poco más vivo. Estar vivo: ¡qué extraña sensación...! Sentir los seres, las cosas, su propio cuerpo... Ver nacer en él las emociones, verlas desarrollarse, expresarse; verlas después desaparecer para dejar espacio a otras. ¡Qué movimiento tan fascinante y tan extraño! A veces sentía tristeza, temor o cólera cuando escuchaba con atención su mundo interior. Le daban miedo, pero se fue familiarizando con esas emociones, las fue dominando y expresando. Ellas hacían aparecer lo me-

jor de su vida, como la alegría y el amor, que ahora sentía más profundamente. ¿Había estado siempre ahí esa vida que ahora fluía en él? Parecía que sí; pero la había tenido encarcelada. Durante todos esos años, había reaccionado ante las cosas, ante los seres y ante los acontecimientos; pero todos los impulsos de su vida se habían quedado grabados en alguna parte de su interior»⁶.

La fuerza motriz de mis emociones es muy desconcertante. Mi viaje está amenazado por accidentes peligrosos y crueles: entre la marmita hirviente de las rupturas de equilibrio y la frigidez de alguien muy cerebral, ¿dónde y cómo encontraré la armonía?

¡Ahí está mi mente para tomar las riendas! Su tarea es la que corresponde al más alto cargo de la mayor empresa del mundo: ser el Director General de la buena andadura de mi viaje terreno. Su misión consiste en llevar al pasajero hasta la estación término donde se enlaza para el «gran viaje», y ha de actuar de modo que todo suceda de la manera más natural posible.

6. ROY, Michel, «Grosse-tête au pays du monde des émotions», *Liaison* (marzo, 1981), Universidad de Sherbrooke.

«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».

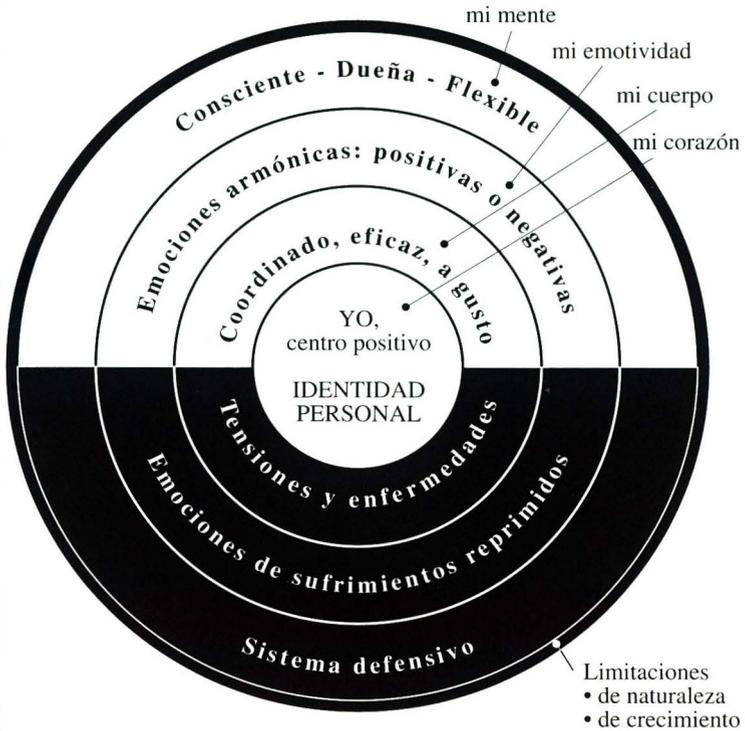
Si, después de haber pasado por la escuela de los «dueños», logro conservar un poco de sensibilidad, no puedo por menos de darme cuenta de que la cosa no marcha. Preocupado, me detengo y me pongo a reflexionar. El penoso estado de mi emotividad me conmueve. ¿No tendré que repensar algunas cosas, cambiar 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»

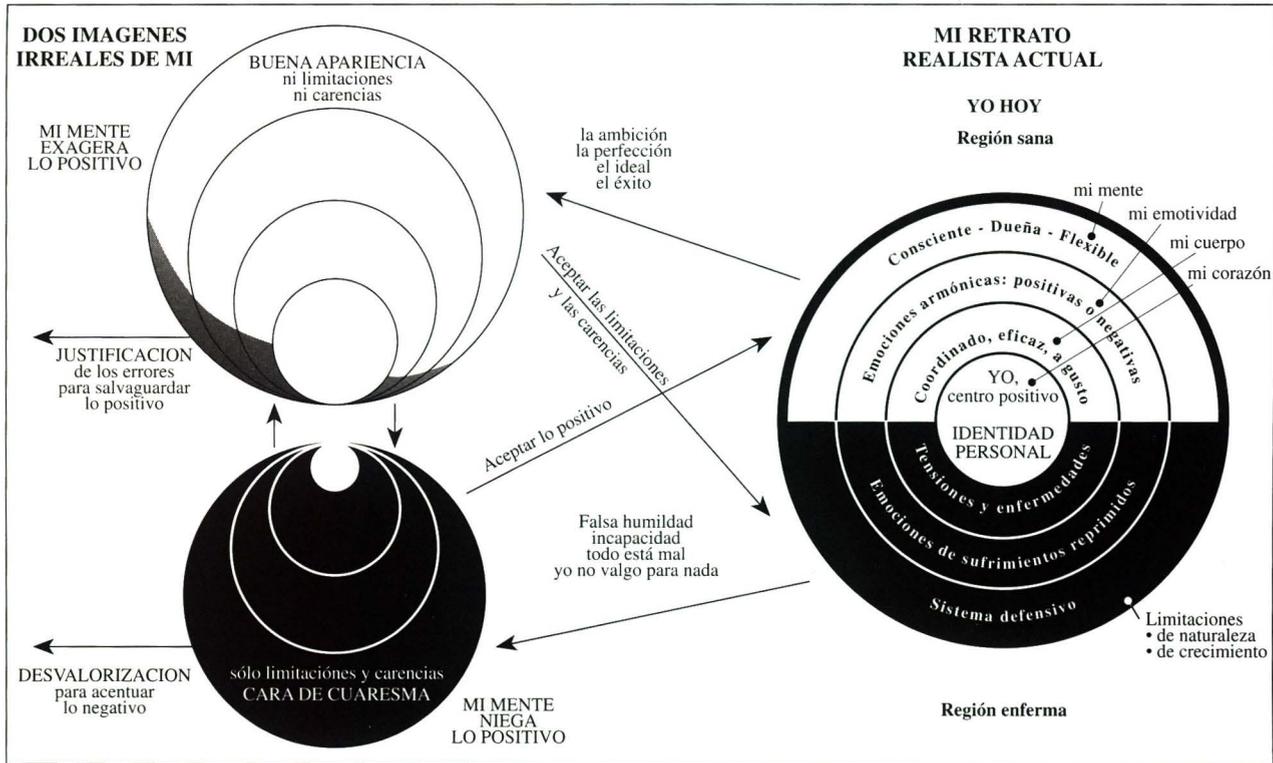
* Relato cómo las actitudes de los demás, cuando yo era niño, me han proporcionado una imagen negativa de mí mismo.

* 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

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

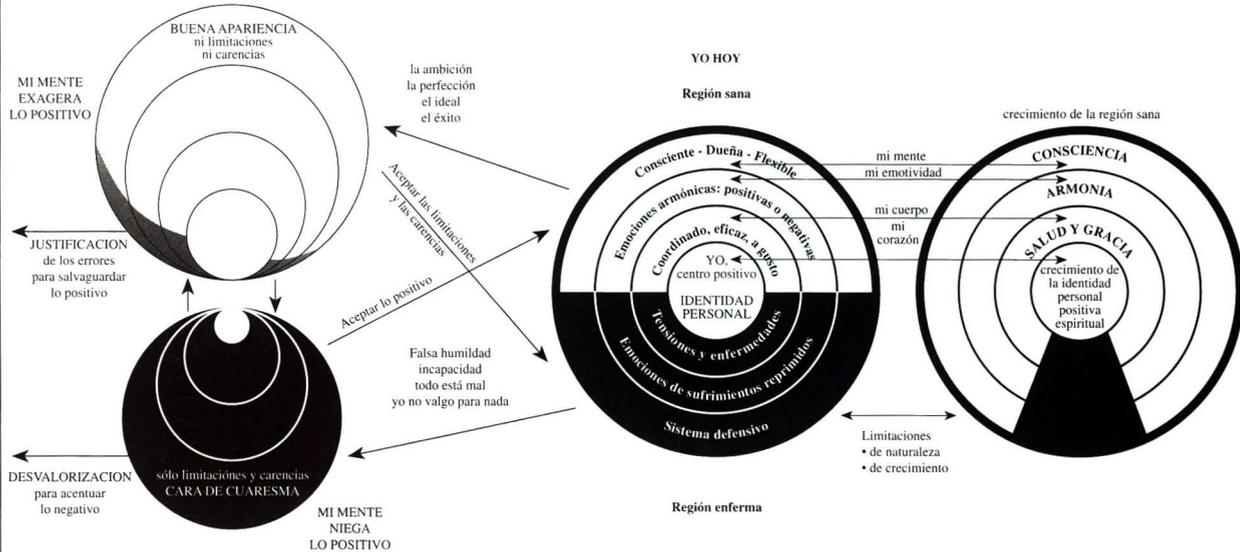
Ajustar mis ideas a la realidad global de lo que soy actualmente

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 en imperfecto</i>	<i>CUENTO MI VIVENCIA en pasado</i>	<i>SIENTO MI EMOCIÓN en presente</i>
<p data-bbox="217 555 442 699">Mi esperanza era encontrar de nuevo buenos amigos en el curso. Eso esperaba, y allí estaban.</p> <p data-bbox="217 852 457 1117">Al volver a casa, estaba sobreexcitado. Era incapaz de dormir, tenía el vientre revuelto, palpitaciones y descontrol corporal (temblores, hiperventilación, embotamiento).</p>	<p data-bbox="472 258 708 552">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 data-bbox="472 705 717 849">La tarde del viernes, decidimos trabajar en equipos de cuatro. Yo representé al grupo para dar ejemplo.</p> <p data-bbox="472 1120 717 1350">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...

Un placer que me estaba prohibido.

Todavía surge la imagen del control.

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

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, aíslalo 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 sorprende 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.

5

«Yo» soy mi corazón

Las sombras de la noche se disipan. El sol, al despertar y desperezarse, lanza unos rayos que alumbran un alba todavía difusa. Una silueta va emergiendo poco a poco de la bruma. En la lejanía, aún a mucha distancia, avanza un caballo tirando de una carroza. Parece que se siente inseguro al pisar una tierra hasta ahora desconocida. La carroza cruje y se tambalea con los baches del camino. En el pescante, el cochero dormita. El pasajero, «yo», el pequeño pasajero, parece que aún no ha nacido.

Vida, ¡mi vida!
¿Estás ya aquí?
«Yo» aún no estoy.
Ha llegado el día.
¡Es «mi día»!
Cuerpo, emotividad, mente
Acaban de ponerse en marcha.
¿Y cuál es su camino?
El que conduce a mi vida,
el que conduce hasta mi «Yo».

«Yo», ¡ése es el centro de mi viaje! Con mi emotividad, mi cuerpo y mi mente, voy descubriendo mi vida. El camino que a ella me lleva no está fuera, sino dentro de mí. Con tiempo bueno o malo, en etapas cortas o largas, mi yo interior ocupa el lugar central. Llegar a ser yo mismo

es convertirme en amor. Eso es lo que soy; ésa es la esencia última de mi identidad. Y esa esencia determinante de mi ser es la que me pone en contacto directo con «LA VIDA», en contacto directo con «EL AMOR».

¡Ojalá que mi «yo-mente» haga que me convierta en mi «yo-corazón», con la ayuda y la complicidad de la fuerza motriz de mi emotividad y del vehículo de mi cuerpo!

Mi «yo-corazón» se va configurando muy lentamente. Transcurren muchos años antes de que pueda prescindir de los pañales de la inconsciencia. Lo que le hace abandonarlos es la sensación consciente de un aspecto de mi identidad. Un brote de mi árbol acaba de abrirse a la primavera de mi ser interior. Es el comienzo de la percepción de quién soy. Mi identidad se abre camino, impulsada instintivamente por la hermosa y poderosa fuerza de la naturaleza. Sin embargo, tiene una enorme necesidad de ayuda. Eso es lo que le corresponde hacer a mi mente. Pero al principio mi mente no puede ejercer su poder, y mi vida queda confiada a cocheros externos: mis padres y educadores. Ellos son los que guían y acompañan mi crecimiento, los que ven mis cualidades, talentos y aptitudes; ellos son los que deberían descubrir, antes que yo, quién soy, y estimularme para que llegue a serlo. Bajo su tutela, cada brote se siente llamado a desarrollarse imperceptiblemente. Sus cuidados atentos, llenos de cariño, comprensión y respeto, son para mí la revelación del amor. Ese amor que sienten por mí hace que los brotes, uno por uno, se vayan abriendo, y mi identidad vaya tomando forma. Poco a poco, mi mente se va apropiando conscientemente de cada uno de los aspectos de mi identidad, a medida que se van haciendo visibles. Va apareciendo progresivamente quién soy yo. Mi mente se hace consciente de mi «yo»: el «yo-mente» se hace consciente del «yo-corazón». Y por ese mismo amor, mi centro positivo comienza a irradiar. Yo me amo del mismo modo que he sido amado hasta el presente. Amo a los demás como me

amo a mí mismo. Cuanto más me amo, tanto más amo a los demás, tanto más vive en mí el Amor. Cuanto más Amor vive en mí, tanto más me baño en la Fuente espiritual.

El ser humano puede percibir esa Fuente espiritual directamente en su fuero interno. Sin embargo, la espiritualidad, en concreto, se vincula a las grandes corrientes religiosas, que se esfuerzan por conocerla, incluso por interpretarla y circunscribirla. Es un fenómeno normal, ya que el ser humano intenta, en su misma finitud, comprender unas realidades que existen más allá de él mismo. Como muy sensatamente decía Job: «Era yo quien nublabo tus designios con palabras sin sentido. Hablé de grandezas que no entendía, de maravillas que superan mi comprensión» (Jb 42,3). En el contexto de este libro, mantenemos la perspectiva cristiana acerca del mundo espiritual. Esta perspectiva introduce en la dimensión espiritual realidades como la fe, la gracia, la salvación en Jesucristo y Dios. Esta opción no implica intención alguna de proselitismo ni de discriminación. Sencillamente, refleja una opción personal de la autora de este libro, que puede ser compartida o no por el lector.

He sido y sigo siendo amado

A veces me asalta la tentación de creer que ni he sido ni soy amado. Es cierto que con mucha frecuencia, incluso demasiada, no he sido amado como debería haberlo sido. No he sido amado por mí mismo; no he recibido lo que me correspondía por derecho. Hoy siento el dolor de esas numerosas carencias de amor, pero también, más allá del duelo amasado de pena, temor y cólera, redescubro el amor con que he sido amado.

Es un amor que no ha faltado a sus promesas, que no me ha engañado. Ese Amor es el que existe antes de cualquier amor humano; antes de que mi madre y mi padre me desearan con amor, si es que fueron capaces de ello, la

fuente del Amor me desea y me llama a la vida, lo cual es ya un inestimable regalo de amor.

Entre los miles de millones de posibles seres humanos que nunca han existido ni existirán, yo he sido escogido para existir. Soy el fruto de un Amor puro, íntegro, responsable. Ese amor enciende en mí la llama de la vida y me da todas las capacidades posibles para un ser humano, que en mí adquieren un tono original, único, distinto del que tiene en los demás. Esas aptitudes van acompañadas de una increíble fuerza vital. Su perfección es extraordinaria, y su capacidad de reconstrucción maravillosa. En sí misma, la vida es un milagro del Amor, y, en mi concepción, yo soy ese milagro del Amor.

Un poeta dijo: «El ser humano es un dios caído que añora el cielo». No, el hombre no es un dios caído; el ser humano es una chispa de Dios que viene a explorar un mundo de materia, de finitud, de dolor, para acceder, no ya a una chispa de Dios, sino a su misma plenitud. Se trata de un rodeo misterioso, es verdad, pero muy provechoso para el aprendizaje del amor. Dios es amor, y para retornar a Dios el corazón humano pasa por la escuela terrena del amor. Cuando supera esta gran prueba, su corazón está preparado para abrirse a las dimensiones infinitas. La escuela terrena del amor es tan dura y severa como llena de ternura y esperanza.

Ese injerto divino que yo soy se implanta en una célula familiar, en la que soy amado como puedo ser amado. Mi madre y mi padre, mis hermanos y hermanas, mis parientes..., me aman lo mejor que pueden. También me aman, a su modo, los educadores con los que me cruzo en mi camino; y lo mismo mis compañeros, mis amigos, mi cónyuge, mis hijos...: todos me quieren en la medida que pueden. Sólo una parte de ese amor puede nutrirme; esa mínima parte que escapa de las garras de la posesión, de las envidias, del egoísmo..., me nutre intensamente. Esa parcela de amor gratuito es de esencia divina, y su fuerza vital es mucho mayor de lo que puedo imaginar. Eviden-

temente, todas esas briznas de amor gratuito no han bastado para evitarme el inmenso dolor de la carencia que ciertos días me atormenta en lo más hondo de mis entrañas. Además, ese dolor me ha impedido asimilar la parte de amor que se me ha ofrecido. Pero, a pesar de todo, ese amor mal asimilado me ha permitido sobrevivir y ser yo mismo. Ese amor que he recibido posee un poder retroactivo: hoy soy capaz de integrar ese amor y aprovechar plenamente el alimento que me ofrecieron en el pasado.

Tal vez un día, mi madre, que no era una experta en costura, me hizo, a pesar de todo, un vestidito para mi muñeca sólo por complacerme. Mi padre, a pesar de sus muchas ocupaciones, me acompañó a mi entrenamiento de hockey. También mi padre me puso un día en la mano el dinero necesario para que me comprara la bicicleta de mis sueños. Mi abuela me acunó, entonando con su voz cascada viejas canciones. Un maestro me felicitó por mi cuaderno de caligrafía; otro me animó a hacer un ejercicio que me resultaba muy difícil. ¡Cuántas horas he pasado con mi hermano armando las piezas del mecano...! Él me daba consejos acertados e incluso me ayudaba cuando yo no me las arreglaba demasiado bien.

¡Ojalá despierte mis recuerdos dormidos para reencontrar el maná del amor que alimentó mi corazón en su crecimiento!

LVI Mi cosecha de amor

- * Recojo el maná de amor gratuito que hasta el día de hoy se me ha proporcionado.
- * Voy nombrando sucesivamente a cada persona que se ha cruzado en mi camino hasta hoy y que ha sido importante para mí.
- * Respecto a cada una de esas personas, voy recuperando con amor mis recuerdos de sus gestos, palabras y actitudes que me hicieron sentirme importante, valioso y amado.
- * Escribo esos recuerdos a medida que llegan a mí.

Después de una experiencia de este tipo, puedo descubrir hoy el rostro de alguien a quien quizá nunca llegué a conocer verdaderamente. Un rostro que, en algún lugar, me miró con amor, pero que yo no fui capaz de dejarlo entrar en mí para que me nutriera.

Testimonio de Gabriel

«Siento dentro de mí a la persona viva de mi madre..., como si habitara en lo más profundo de mi ser, distinta de mí y, sin embargo, una conmigo. La siento como una madre nueva, impregnada del pasado, pero libre de su marca. La siento abierta, positiva, feliz, libre y evolucionando en una atmósfera de dulzura, confianza, plenitud, serenidad... Es como si el aspecto sano, maternal, sabio y confiado de mamá hubiera crecido dentro de mí. Su presencia en mi corazón ha aumentado.

»Ahora descubro una posibilidad de enlazar con su función nutricia. Siento que hay en ella algo que me acepta tal como soy; siento en mí a esta nueva madre que me anima a ser lo que yo quiero. Es como si los errores, las carencias y las necesidades de otro tiempo se hubieran apaciguado. Siento que he aceptado el dolor y que ya he dejado de mendigar y lloriquear detrás de ella. Ya no siento el aguijón de la carencia en la carne de mi sensibilidad. Aceptar la pérdida ha permitido que cicatrizara la herida.

»La sensación es verdaderamente nueva, distinta por completo. Siento en mí una especie de cohabitación y de mutua confianza con ella. No hay demandas ni expectativas, ni por su parte ni por la mía, sino sólo una coexistencia viva de paz compartida. Esta nueva relación me parece sólida. Está más allá de lo cotidiano, tantas veces teñido de inquietud y ansiedad. Veo la realidad, pero mi reacción no es la misma. Ahora llego hasta su fuente, más allá de su herida; una fuente que transpira a través de ella y la baña en el claroscuro de una luz suave y cálida.

Descubro a mi auténtica madre, la que de verdad existe en el fondo de sí misma, pero que ella no me había mostrado.

»Hoy la siento en mí como una presencia cercana y apacible que confía en mí, que me da valor para la vida. Saboreo su amor tal como mi madre habría querido dármelo si hubiera sido capaz».

El corazón positivo de mis padres y de todos los que me rodean existe. Es posible que no sepa expresarse, pero está vivo. Para mí es reconfortante descubrirlo más allá de los comportamientos negativos. Accedo a la posibilidad de recuperar un alimento que me estaba destinado, pero que no supo encontrar su camino para llegar a mí. Hoy soy yo mismo quien recorre el camino para libar en él el polen de amor que me está esperando desde hace quizá veinte, treinta o cincuenta años.

Me amo a mí mismo en proporción al amor que he recibido y aceptado

Puede parecer sorprendente que el «yo», cuyo núcleo es amor, esté llamado, ante todo, a amarse a sí mismo. Esto es algo que parece haberse desnaturalizado hasta tal punto que el profeta Jesús tuvo que rehabilitar este amor personal diciendo: ámate a ti mismo antes de pretender amar a los demás.

Parece que amarse a sí mismo es algo muy difícil. Sin embargo, si yo pudiera acumular todo el amor que se me ha dado, mi belleza personal me deslumbraría. ¡He recibido tanto, comenzando por mi propio centro positivo y siguiendo por la generosidad de la vida y de la naturaleza...! Puedo hacer un pequeño inventario de todas las cualidades que poseo: todas ellas tienen sus más y sus menos, según la manera concreta en que se dan en mí, pero ahí están... Me ofrezco a mí mismo el atractivo espectáculo de ese potencial ilimitado que poseo en el fondo

de mí. El potencial, latente o actualizado, de la persona extraordinaria que yo soy. En primer lugar, poseo múltiples cualidades:

- | | | |
|----------------|------------------------------|-----------------|
| * interioridad | * curiosidad | * adaptación |
| * bondad | * inteligencia | * flexibilidad |
| * humildad | * observación | * agilidad |
| * dulzura | * memoria | * equilibrio |
| * ternura | * creatividad | * fuerza |
| * acogida | * imaginación | * vitalidad |
| * comprensión | * sentido de la organización | * coordinación |
| * escucha | * sentido de responsabilidad | * ritmo |
| * amabilidad | * tenacidad | * destreza |
| * calor humano | * perseverancia | * habilidad |
| * delicadeza | * claridad | * elegancia |
| * sencillez | * apertura | * rapidez |
| * respeto | * humor | * precisión |
| * paciencia | * jovialidad | * aplicación |
| * afecto | * perspicacia | * expresión |
| * generosidad | * buen juicio | * voz |
| * entrega | * buen sentido | * tacto |
| * profundidad | * discreción | * oído |
| * honradez | * sentido de la belleza | * sensibilidad |
| * valor | * sentido de la armonía | * gusto |
| * audacia | * sentido de la estética | * espontaneidad |
| * liderazgo | * sentido del trabajo | * vivacidad |
| * puntualidad | * pedagogía | * originalidad |

Por larga que pueda parecer, esta lista no refleja del todo la realidad de mi tesoro. Todas estas cualidades, y muchas más, están repletas de vida, de alegría y de esperanza. Hierven de intensidad y densidad. Algunas se agrupan para constituir mis talentos. Así, yo tengo talento para:

- | | |
|------------------|--------------------------|
| * la escritura | * la fotografía |
| * la mecánica | * la decoración |
| * la carpintería | * la expresión oral |
| * la costura | * la comunicación |
| * la informática | * las relaciones humanas |

- * el canto
- * el dibujo
- * la pintura
- * la danza
- * la natación
- * el esquí
- * el hockey
- * el teatro
- * la literatura
- * la historia
- * el comercio
- * los negocios
- * las ventas
- * la botánica

- * la animación
- * la enseñanza
- * el cuidado de la casa
- * la política
- * la música
- * la psicología
- * la medicina
- * el masaje
- * el cuidado corporal
- * la construcción
- * la arquitectura
- * la contabilidad
- * la educación

Mis posibilidades son tantas que, por muchos años que viva, nunca podré descubrir y explotar todas las riquezas que hay en mí. Algunos de mis talentos son tan «naturales» que resultan ser auténticos dones.

Tener un don es poseer la capacidad de sobresalir en algún aspecto con facilidad y naturalidad. Un don es una faceta esencial de mi identidad, ya que me caracteriza en mi propia individualidad. Cuanto más se unifique y armonice mi personalidad a partir de un don, tanto mayores serán mi arraigo, mi confianza y mi seguridad en mí mismo, y tanto más seré yo mismo, único y diferente.

LVI Mi identidad positiva

Fijo mi mirada interior en el núcleo positivo que se halla en el centro mismo de mí.

* Nombro espontáneamente todas las cualidades que siento vivas en ese centro.

* Me descubro talentos para determinadas actividades. Identifico esos talentos, que se me presentan bajo la forma de «me gusta...» o «me va...».

* ¿He dado con algún aspecto en el que sobresalga naturalmente y sin esfuerzo? En caso afirmativo, nombro ese don y describo lo que ocurre en mí cuando lo vivo.

Amarme a mí mismo es apropiarme de mi ser a través de mis cualidades, talentos y dones.

Amarme a mí mismo es asombrarme ante mi propia belleza, magnífico regalo de la vida.

Amarme a mí mismo es contemplar a través de mi propio ser la magnificencia del amor.

LVI Un baño en la fuente

* En silencio, me recojó en mi centro y contemplo en él detenidamente la belleza de mis cualidades, de mis talentos y de mis dones.

* Después de esta inmersión en mi propia fuente interior, describo cómo me siento.

Amarme a mí mismo es activar todas mis capacidades para afirmarme por medio de mis cualidades, talentos y dones. En contra de lo que podría pensarse, el valorar mi propia belleza personal es la forma más hermosa de humildad. Me pongo al servicio de los tesoros que la vida ha depositado en mí para descubrirlos, explorarlos y desarrollarlos de modo que puedan enriquecer al mundo con sus frutos. El orgullo consistiría en creer que yo soy su autor o su dueño, pues con ello sólo demostraría que mi espíritu es muy débil. Sin embargo, lo que tengo es la gran dicha de cooperar consciente e inteligentemente con el Amor mismo.

LVI Yo soy responsable de mi potencial

* ¿Soy consciente de mi responsabilidad con respecto a mis cualidades, talentos y dones?

* ¿Qué medios concretos empleo para desarrollarlos?

* ¿Cómo los exteriorizo para ponerlos de relieve?

* ¿Qué decisiones debería adoptar para afirmarme más intensamente?

Amarme a mí mismo es, en definitiva, respetarme y hacerme respetar en mis cualidades, talentos y dones. Pero

respetarme y hacerme respetar no tiene nada que ver con ningún tipo de conformismo, sino con la exigencia de ser valorado por mi originalidad. Lo que me hace tan valioso es que soy un ser único en el mundo, como la rosa del «Principito». Privarme de la libertad de ser yo mismo es matar la obra exclusiva que yo soy; y de esta contingencia sólo puede preservarme el respeto a mí mismo. Pero hay otra desgracia que también me acecha y que supondría la muerte de quien yo soy: la exageración de esas mismas cualidades, talentos y dones. Respetarme es aceptar y hacer que se respeten mis limitaciones.

Según un célebre aforismo, «nadie está obligado a lo imposible». Lo cual, curiosamente, parece dar a entender que quizá algunas personas son capaces de hacer lo imposible aunque no estén obligadas a ello. Pero lo imposible, si realmente lo es, es imposible sin más. La dificultad radica, para mí, en discernir entre lo posible y lo imposible. Yo soy un ser humano poseedor de una riqueza insospechada; lo cual no me autoriza a dilapidarla. Respetarme y hacerme respetar significa evitar las trampas de la bravata, del desafío y de la prepotencia, incluso en sus formas más «santas» y «generosas», a veces bajo el disfraz del amor perfecto. El perfeccionismo es un terrible enemigo del respeto a mí mismo.

LVI El respeto a mí mismo

* ¿Tengo tanto miedo a ser egoísta que llego incluso a sacrificarme inútilmente?

* ¿Padezco tal sentimiento de culpabilidad que reniego de mí mismo y me dejo explotar?

* ¿Tengo tanto miedo a la soledad que pago con mi propia vida la presencia de los demás?

* Después de hacerme todas estas preguntas, hago una pausa. Respiro profundamente a mi ritmo. Suavemente, entro en contacto conmigo mismo, con mi libertad interior. Frente a mí mismo, me pregunto: ¿qué es hoy lo que es justo, verdadero y bueno para mí y me hace crecer sin atentar contra el núcleo positivo de los demás?

Amo a los demás en proporción al amor que me tengo a mí mismo

Sí, me amo lo suficiente como para crecer, y mi crecimiento hace brotar espontáneamente mi amor hacia los demás. Poco a poco, voy aprendiendo a descubrir y vivir lo que encierra la expresión «yo amo». En un comentario, André Rochais se pregunta: «¿Qué es amar?». Para él, el amor auténtico o gratuito supone cuatro actitudes del corazón que tienen que estar presentes al mismo tiempo para que el amor sea verdadero:

- * Prestar atención al corazón del otro.
- * Permitirse vivir el asombro por todo cuanto de hermoso se descubre en él.
- * Expresarle ese amor asombrado.
- * Respetar su libertad¹.

Amar de verdad requiere, sin duda alguna, estar atento a los demás. ¿Cómo amar sin conocer? Conocer a los demás es descubrir su núcleo positivo, lo cual me exige detenerme y emplear tiempo en contemplar. A veces, la corteza externa es áspera y hasta poco atractiva. Puedo quedarme en sus apariencias, que son los síntomas de los sufrimientos que han padecido. Mi mirada puede contemplar con compasión esa máscara. Para ver de verdad a la persona, para que se produzca el encuentro, es preciso que yo atravesase ese envoltorio superficial. Por tanto, el amor comienza en el silencio de la observación, en el que, todo ojos y oídos, escruto y ausculto el corazón del otro, es decir, lo que él es en lo mejor de sí mismo.

LVI Me detengo para «ver» a los demás

* Aunque yo sea uno, estoy habitado por muchos otros. Dejo que sus rostros desfilen lentamente ante mi mirada interior. Me detengo largo tiempo ante cada uno para reconocer sus cualidades.

1. ROCHAIS, André, *Qu'est-ce qu'aimer?*, Notes d'observation, Organisme PRH, 1982.

*** Nombro esas cualidades por escrito. De este modo, mi encuentro con la hermosura de cada persona es más intenso, pues me tomo tiempo para conocerla de verdad.**

La segunda actitud del corazón que ama de verdad es el asombro. Después de haber visto y captado la belleza del otro, lanzo una exclamación admirativa; me quedo deslumbrado por el encanto de esa belleza y la contemplo. No se trata de nada pasional, sino de algo sumamente sereno y sencillo. En mi intimidad nace una corriente cálida hacia el otro. El amor gratuito se nutre del asombro y se encuentra en esa corriente cálida sentida en lo más hondo del corazón y que de una forma real, aunque invisible, me vincula con el centro positivo del otro.

LVI Me asombro ante el otro

Después de concentrarme en mí mismo, contemplo tranquilamente las cualidades y talentos de las personas que habitan en mí.

El conocimiento lleva a la contemplación, y ésta pide expresarse. La tercera actitud del corazón consiste en el deseo de expresar al otro su belleza. Es un movimiento interior que me impulsa a revelarle al otro la belleza que posee. Esa expresión se orienta totalmente hacia el otro y su crecimiento, su realización personal y el arraigo de su identidad. Yo le estímulo, le animo a llegar a ser él mismo, sin pretender sacar provecho alguno de ello.

LVI Expreso mi amor gratuito

* ¿Soy capaz de decir al otro lo que aprecio de él?

* ¿Soy capaz de felicitarle por sus éxitos?

* ¿Soy capaz de fomentar los medios que le ayuden a crecer?

* ¿Soy capaz de expresarle ternura y calor sin más objeto que el de su propio gozo y satisfacción?

* Concretamente, en mi vida presente, ¿qué gestos podría realizar para expresar a esas personas concretas mi amor gratuito? Las nombro, y describo claramente los gestos concretos que quiero realizar.

Queda una cuarta actitud: el respeto a la libertad del otro, que es el aspecto que pone el sello de la autenticidad a las otras tres, porque éstas podrían ser una manera de apropiarme del otro. Sin el respeto por su libertad, el amor no es ese amor que procede de verdad del fondo del corazón. Este amor sólo desea la felicidad del otro. Es la forma en que mi «yo», mi corazón auténtico, aspira a amar a los demás para que crezcan y sean felices.

LVI La libertad del otro es sagrada

¿Se caracteriza mi amor a los demás por el respeto a su libertad?

* ¿Soy capaz de captar las verdaderas necesidades de las personas a las que quiero? ¿Tengo ejemplos concretos? ¿Cuáles?

* ¿Confío en sus capacidades? ¿Cómo se manifiesta esa confianza?

* ¿Acepto que tengan opiniones y gustos diferentes de los míos y que adopten sus propias decisiones? Enumero hechos concretos.

* ¿Reconozco sus incapacidades sin culpabilizarlos? ¿Cuáles son las limitaciones de los demás que yo acepto realmente, sin desearlas?

Entro conscientemente en contacto con la Fuente espiritual del amor

Mucho antes que yo, mucho más allá de mí, mana la Fuente espiritual del amor. Una fuente abundante, cuya esencia misma es el Amor. Con una fecundidad prodigiosa, engendra todos los seres. En ella es donde se hunden mis orígenes, fuera del tiempo. Desde toda la eternidad, esa Fuente me desea. Para ella, todo está presente. Por su amor, un día entré yo en el tiempo. He llegado a este universo material para tomar forma y llevar a plenitud mi existencia humana. En este inmenso útero colectivo, me preparo para mi auténtico nacimiento. Mi corazón se prepara para estallar de amor en el Amor.

Mi «yo-corazón» me guía en este camino de Amor. La Fuente espiritual me va invadiendo cada vez más. Cuanto más en contacto está mi «yo» interior con la Fuente, tanto más influye en mi andadura y comunica sus intuiciones profundas a mi mente, que se hace consciente de ellas y las tiene en cuenta. Entonces, mi mente se deja conducir por su guía interior. No es ella la que controla el viaje, sino mi «yo-corazón», que capta el verdadero sentido de mi vida y recibe de ella la dirección a seguir.

Mi mente se abandona al Amor, que me llama a realizarme y a ser feliz. Coincido con la línea de mi vida, que necesita muchos años para que yo llegue a ser quien soy. Cuanto más se deja deslizar mi «yo-mente» en mi «yo-corazón», tanto más me armonizo y unifico en el amor y más favorables me resultan los acontecimientos de mi vida. Mi núcleo emite vibraciones tan intensas que me impulsan a hacer lo más conveniente para mi vida. Entonces comprendo que los acontecimientos, gracias a la Fuente de amor que quiere mi plenitud y mi felicidad, responden a mis aspiraciones a ser «Yo». Esos acontecimientos, esas situaciones y esas personas que se cruzan en mi camino no son fruto del azar, sino resultado de la coincidencia entre mi deseo profundo de ser yo mismo y los medios que pueden hacerme posible serlo. Cuanto más me adentro en mi «Yo», tanto más visible y consciente se hace esa coincidencia; cuanto mejor intuyo lo que es justo, verdadero y bueno para mí, tanto más tiendo hacia ello con todas mis fuerzas y entro mejor en armonía con la Vida y con el Amor.

Pero nada se produce por arte de magia. Para lograrlo, tengo que colaborar inteligentemente en la tarea y dedicarle tiempo, esfuerzo, discernimiento y, sobre todo, mucho amor gratuito. Me convierto en profeta para mí mismo y, a veces, para algunos otros; un profeta que les sirve de guía hacia su propia interioridad.

La calidad del profeta depende de su receptividad a la Fuente espiritual del amor. De esa Fuente recibe las

intuiciones, las iluminaciones y los mensajes para la realización de su vida. Pero mi realización no consiste en colmar mis carencias afectivas, sino en lograr la plena expansión de mi potencial. Como las carencias provenientes de mi niñez no quedan colmadas, los deseos de hacerlo no son deseos que emanen de mi centro de amor. Puedo forzar determinadas situaciones y acontecimientos e incluso a ciertas personas concretas, pero lo que se produce en esas circunstancias no me hace feliz, pues no está en coincidencia con mi eje vital, sino al margen de él, y no puede aportarme lo que espero. Sobre todo, me causa mucho sufrimiento, que podría evitar si yo estuviera en armonía con mi centro interior.

No obstante, ese sufrimiento tiene un gran valor pedagógico, y puedo servirme de él para aprender el camino hacia el guía interior que habita en lo más hondo de mí.

Cuando mi deseo está verdaderamente centrado en el eje de mi vida, se hace realidad. Un día, Lionel contaba cómo sentía que debería ser el lugar en que tendría que vivir para que se hiciera realidad lo que él sentía como esencial para él en aquella etapa concreta de su vida. Manejaba muchos criterios de selección: entorno ambiental, situación, dimensiones, distribución... Lionel se puso en contacto con un agente inmobiliario y le expuso con precisión lo que andaba buscando. El agente exclamó: «¡Nunca encontrará usted todas esas cosas en una sola propiedad!». Pero, en el fondo de sí mismo, Lionel no tenía ninguna duda en absoluto. La semana siguiente pasó casualmente por una calle que estaba fuera de su itinerario habitual y vio una casa en venta. Después de examinar cuidadosamente los detalles de su entorno, decidió pedir una cita para verla por dentro. Con algunos arreglos menores, la casa respondía, punto por punto, a los deseos que él sentía en su centro vital. Había que realizar una serie de gestiones, pero todo se resolvió, y Lionel tomó posesión de aquella casa como de un regalo del cielo. Sí, la Fuente espiritual del Amor hace regalos cuando e conveniente.

Lo mismo le ocurrió a Rachel. Había vivido muchos años sin compañero alguno, y sentía en lo más profundo de su ser que había llegado a una etapa importante en su realización. Percibía que había llégado el momento de desear la presencia de una persona que la complementara para realizar lo que ella presentía como esencial. En un viaje a París, acudió a Notre-Dame a participar en una celebración. Lo importante para ella no fue la celebración en sí misma, sino la experiencia interior que tuvo. Poco a poco, se fue sintiendo llena de esperanza y de una especie de osadía. En su fuero interno expresó a la Virgen la necesidad que experimentaba de encontrarse con una persona que pudiera hacer realidad con ella la intuición que tenía en su interior. Rachel sentía con claridad que «el otro» no formaba parte de su entorno ordinario, que era un desconocido, que prácticamente tendría que caer del cielo. Al volver a su casa, casi sin haber podido posar las maletas, sonó el teléfono. Al otro extremo del hilo, un desconocido le expuso su propia búsqueda personal. Tras una breve conversación, le pareció que aquel hombre del teléfono era precisamente el que podría realizar con ella su proyecto vital.

Fue un proceso complejo, que necesitó mucha comprensión, paciencia y confianza por ambas partes. Un proceso que obligó a ambos a crecer en autonomía, respeto y arraigo en su propia identidad. Después de cinco años de búsqueda y de progreso auténtico, aquellas dos personas sintieron que había llegado el momento de unirse sin vuelta atrás. Era el sello de una alianza. Ambos eran conscientes de que el sentido profundo de su paso adelante residía en su certeza interior. Rachel y Simon se comprometieron en estos términos. Primero Rachel:

«Mi vida es un valioso entramado de experiencias. Desde hace cincuenta años, la he tejido con diversos materiales: mis estudios, mis compromisos profesionales y sociales, mis viajes, mi búsqueda personal a través de mi propio camino y del de otras muchas personas... El bagaje

recogido a lo largo del camino me ha enseñado que la vida es una aventura llena de obstáculos, sí, pero también de magníficos descubrimientos.

»Sin embargo, había un hilo especial que faltaba en mi tejido. Un día, hace cinco años, hablaba de ello con la Virgen en Notre-Dame de París. Le dije que sentía la necesidad de un hilo muy delicado y de rara belleza; que ese hilo, aunque no fuera la trama principal, era muy importante para el valor de la pieza; que era una especie de complemento necesario para lo esencial. Pero la cuestión era: ¿dónde podría encontrarlo? A mi alrededor no veía hilo alguno de ese tipo. Entonces tuve la impresión de que me vendría del cielo, como el hilo de un ángel: fino, discreto y luminoso. Un hilo cuya textura sería la verdad, la libertad y la alta calidad espiritual. Nuestra Señora de París no tardó en tener en cuenta mi petición, marcada por la humildad y la sensatez.

»Ese hilo tan preciado, que debería armonizar felizmente con mi propia obra, hizo su primera aparición por teléfono. Luego se fue manifestando con mayor densidad, y descubrí con alegría que cuadraba tan perfectamente con mi tejido que opté por casarme con él. Ahora, yo, Rachel, te elijo a ti, Simon, por esposo, y prometo tejer contigo la vestidura de nuestras vidas en la ternura y el amor. Estaré contigo y a tu lado en la alegría y en la tristeza, hasta que se cumpla nuestra existencia común en la tierra, es decir, hasta que nuestras vestiduras estén preparadas para participar en la fiesta de las Bodas eternas».

Simon acogió con alegría esta declaración de quien le escogía por esposo. Por su parte, con la originalidad que le caracterizaba, proclamó su decisión de vivir aquella unión que rubricaba en ese día:

«Te amo, Rachel. Impulsado por el aliento de Aquel que inspira mi vida, yo, Simon, elijo hoy, libre y conscientemente, ser tu compañero, Rachel, a plena luz, por el camino del Amor... Camino de aprendizaje continuo de la gratuidad, en la libertad y el respeto de quien tú eres y de quien yo soy, durante todo el tiempo que Dios quiera.

»Así doy testimonio de su Presencia viva en mi diaria tarea de llegar a ser yo mismo tal como Él me ha deseado y creado. Soy un ser hecho de libertad y de interioridad, que encarna una espiritualidad nueva que hay que descubrir al hilo del tiempo compartido.

»La Fuente está en Él. En el silencio y el misterio de nuestros corazones, su presencia y la vida que anida tanto en ti como en mí se expresan en la unidad renovada del 'Nosotros', en esta alianza nueva para constituir juntos una nueva iglesia, la morada viva de Jesucristo, en la alegría, la Paz y la Luz. Que así sea».

El proceso personal de Simon le conduce al centro de sí mismo, al núcleo de su identidad propia, a la auténtica Fuente del Amor. Y ahí, en su corazón positivo, es donde se descubre como compañero de Rachel. Ella, por su parte, aspira a una complementariedad llena de sentido. A partir de ese centro reconoce el rostro de aquel cuyos rasgos «casan» connaturalmente con los suyos. Su alianza es fundamentalmente espiritual, lo que permite a su unión adquirir todo su sentido y su dirección: el amor gratuito impregnado de libertad y de respeto mutuo. Ese amor, extraído de la fuente espiritual, se expresará en un brote de realidades nuevas, portadoras de salvación tanto para ellos mismos como para los que les rodean.

Hay otros Simon y Rachel que buscan lo esencial; que se ponen en camino hacia su guía interior para que su vida vaya coincidiendo progresivamente con el sueño de Dios al crearlos. Cuanto más avanzo, tanto más me acerco a los acontecimientos que me hacen llegar a ser yo mismo. Curiosamente, esos acontecimientos vienen a mi encuentro. Un misterioso magnetismo atrae hacia mí las realidades que me hacen llegar a ser el magnífico ser que soy.

Por ese camino voy también al encuentro del huésped interior y divino que habita en mí. Son muchos los autores espirituales y místicos que intentan iniciarme en esa peregrinación que puede conducirme al umbral del santuario

en el que puedo vivir la experiencia consciente del encuentro de lo humano y lo divino en mí. *El peregrino ruso*, una obra muy sencilla, muestra hasta qué punto la plegaria del corazón puede abrir la puerta del santuario. Esa oración hace descender «el espíritu al corazón». Sin embargo, no es la experiencia del encuentro con Dios, sino que «se detiene en un umbral que el esfuerzo del hombre no puede franquear; la gracia de la contemplación, que es el fruto de la oración, es un don gratuito de Dios. El hombre puede aplicarse a estar atento con todo su corazón, con todas sus fuerzas y con todo su espíritu para recibir ese don. Los caminos de Dios se preparan en la renuncia y la purificación del corazón»².

La oración del corazón me sitúa en estado de encuentro. ¿Vendrá o no vendrá mi amado? Poco importa: yo estoy ahí para recibirlo. El camino que recorro me conduce a mi unificación, a mi centro. Está hecho de desprendimiento, de silencio, de interioridad. Me hace avanzar al ritmo de mi respiración.

Efectivamente, la oración del corazón es la más natural que existe, porque acompaña a mi aliento. Para vivirla bien, la mejor postura es estar «sentado». No necesito hacerlo al estilo oriental; basta con que me siente confortablemente, sintiendo mis puntos de apoyo. Mi columna vertebral debe estar derecha, pero sin tensión. Mi cabeza erguida con naturalidad sobre su eje. Cierro los ojos y respira conscientemente, sin forzar. Gracias a mi respiración, en la que fijo mi atención, me desprendo y libero de lo que me rodea y de lo que está inquieto en mi interior. Así «llevo mi espíritu a mi corazón». Pueden pasar bastantes minutos antes de que logre serenarme del todo. Pacientemente, vuelvo una y otra vez a la consciencia de mi propia respiración. Ella va captando poco a poco la atención de mi espíritu, que, sin estar activo, sí está vigilante.

2. CUENOT, Michel, *Quand je crie, tu réponds*, Fayard-Mame. Paris 1975, p. 18.

Mi espíritu está despierto, pero no ve nada, no piensa en nada, no se preocupa por nada. Se deja llevar por mi respiración. Se empareja con ella y desciende imperceptiblemente hacia mi corazón.

Entonces experimento una sensación de paz, de calma, de serenidad. Lentamente, asocio al ritmo de mi respiración una invocación simple, que responda al sentimiento espiritual que experimento en ese momento. Si mi corazón se encuentra en estado de petición, mi espíritu, al ritmo de mi respiración, se centrará en la invocación «Señor Jesús, cuida de mí». Siento en mí un doble movimiento, la inspiración y la espiración, que me pone en relación con el Otro.

Sentimiento	Inspiración	Espiración
Petición	«Paz en la tierra» «Señor Jesús» «Dios mío» «Señor Jesús» «Yo te invoco»	«a los hombres que Dios ama» «cuida de mí» «ven en mi ayuda» «acuérdate de mí» «tú me respondes»
Fe	«Señor, creo» «Para mí, vivir» «Tú eres el Cristo» «Señor mío»	«pero aumenta mi fe» «es Cristo» «el Hijo de Dios vivo» «y Dios mío»
Confianza Abandono	«Mi alimento es hacer» «Aquí estás» «Tú eres mi padre» «Pongo mi espíritu»	«la voluntad de mi Padre» «aquí estoy» «yo soy tu hijo» «en tus manos»
Adoración Contemplación	«Admirable soy» «Santo, santo, santo» «Tú, Señor, eres fiel» «Yo te alabo a Ti, Señor»	«admirables son tus obras» «es el Señor» «eternamente» «rey de la eterna gloria»

A lo largo de todo su largo viaje, el peregrino ruso no empleaba más que una sola invocación, como si fuera un mantra oriental. A cada respiración, a cada latido del corazón, asociaba su oración: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, pecador». Esta invocación es «la oración de Jesús». Sin embargo, yo puedo emplear cualquier otra invocación que «hable» a mi corazón. Y «llega un momento en que ya no se pronuncia una sola palabra: los labios enmudecen, y ya sólo se escucha como habla el corazón»³. El silencio se instala en mí, y puedo escuchar, por así decirlo, la «presencia» de Dios. A veces, lo único que siento de ella son sus efectos, en forma de serenidad y de paz. En otras ocasiones, llego a comprender alguna realidad muy importante. Es como una Luz que brota de repente desde lo más profundo de mi interior y me muestra el camino a seguir.

«A veces —nos cuenta el peregrino ruso— mi corazón estallaba de alegría, de tan ligero y lleno de libertad y consuelo como estaba. En otras ocasiones, sentía un amor ardiente por Jesucristo y por todas las criaturas de Dios. [...] Otras veces, al invocar el nombre de Jesús, me sentía colmado de felicidad, y desde entonces comprendí el sentido de la frase ‘El Reino de Dios está dentro de vosotros’»⁴.

Experimentar el Reino de Dios dentro de mí es el objetivo último de mi vida, pues esa experiencia es, justamente, la que me abre a la densidad del Amor. Llegar a ser yo mismo es llegar a ser amor; es extender mi corazón al amor universal, al amor espiritual más puro, que es el Amor divino.

3. ANÓNIMO, *El peregrino ruso*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 1987.

4. *Ibidem*.

LVI Mi encuentro con Dios

* ¿He tenido ya la experiencia de sentirme como arrastrado al interior de mí mismo?

* ¿Me he sentido como si estuviera fuera del tiempo?

* ¿He saboreado una especie de paz que me ha dado la sensación de estar envuelto por una presencia llena de Amor?

* ¿He tenido una especie de iluminaciones interiores que me han hecho entender ciertas cosas de una forma muy especial?

* Si he vivido alguna o varias de esas experiencias, las describo e intento nombrar los cambios que ellas han producido en mi vida.

* Las haya vivido o no, me concentro un instante y deajo que mi mente, al ritmo de mi respiración, se deslice hasta mi corazón, y que la oración del corazón tome cuerpo en mí.

El núcleo de mi persona es un himno al amor que existe en mí de manera única. Asume la forma, el rostro concreto de mi identidad. Todas mis cualidades, todos mis talentos, existen para expresar el amor. Mi canto de amor no es un canto forzado: brota de la fuente; late a mi ritmo; no me hace perder el aliento... Es «mi» canto. También le caracteriza su ductilidad, pues es móvil y se va modificando al mismo ritmo que evoluciona mi vida y adaptándose maravillosamente a cada situación. Es poderoso, pero no rígido ni cerrado. «Yo» soy mi corazón; soy un ser de Amor único, original, que doy a mi vida todo su sentido. Mi canto de amor armoniza con el de todo el universo, con el del mismo Dios. Con Él, en Él y por Él, yo soy amor.

Conclusión



Érase una vez... ¡No!, es hoy cuando hay una persona llena de deseos de recorrer el camino que le llevará de su cabeza a su corazón. Sí, una persona, no su máscara. Una persona que vibra de curiosidad por descubrir su auténtico rostro. La tarea comenzó hace ya mucho tiempo, pero el «puzzle» es ahora más apasionante que nunca. El paisaje resulta menos enigmático. La bruma velaba la foto, pero empieza a disiparse un poco. Es como si estuviera amaneciendo; otra mañana, como todas las mañanas. Pero cada día el sol se va elevando un poco más, tranquilamente, en el cielo de la consciencia y va iluminando un panorama que se aclara con la comprensión de una realidad que se recrea sin cesar, a medida que se va expandiendo.

Estamos en el hoy de una persona, y esa persona soy yo. Mi obra va progresando; mi «puzzle» es apasionante. Me gusta descubrir las piezas, encajarlas, ver aparecer el sentido de mi vida a través de mi paisaje personal, que se perfila dentro del paisaje universal. Mi búsqueda aún está lejos de haber finalizado, y, sin embargo, me parece que ya empiezo a vislumbrar la luz.

Sí, contemplo como se acerca un magnífico carruaje por el camino de mi propia historia. El caballo que tira de él no es ni blanco ni negro: es de colores ricos y variados; colores llenos de matices, rebosantes de vida, que unas veces ríen y otras lloran. Tienen todos los tonos tornasolados y cambiantes, que se adaptan al ritmo de mi expe-

riencia gozosa o sufriente. Estoy hecho para la felicidad, pero conozco el sufrimiento. Ambos se entremezclan, y mi caballo avanza al impulso de mis emociones, aguijoneado por unas e iluminado por otras.

A pesar de la edad, de la intemperie y de todos los imprevistos del viaje, mi carroza se va haciendo cada vez más hermosa. Mi cuerpo ostenta el honor de ser el vehículo que me permite atravesar esta vida terrena. ¡Qué experiencia! Va absorbiendo el mundo material y, al final del trayecto, desemboca en el mundo espiritual. En ello hay algo paradójico. Mi cuerpo es una realidad cuya complejidad me asombra. Me gusta que le vaya bien en esta gran expedición. A su manera, él es el actor principal, pues sin él ni siquiera habría viaje, y entonces, ¡adiós caballo, cochero y pasajero!

¡Mi cochero!... Es el que fue a la escuela, precisamente para guiar la expedición de mi vida humana. Hoy tiene los ojos bien abiertos. ¡Comprende tantas cosas...! Sabe leer mejor el mapa del recorrido, pero todavía se le escapa el sentido de muchas señales. Las falsas creencias, sobre todo, le entorpecen el buen desempeño de su oficio; creencias que están muy ancladas en el fondo de su mente y que le hostigan y le impiden abrirse plenamente a nuevas ideas, que no son necesariamente ideas locas... Las ideas nuevas, las auténticas, son las que le susurra la voccecita interior del «Yo-corazón», el pasajero...

Mi «Yo-corazón», el pasajero, es lo esencial. En el fondo, en él está en juego toda la historia. Él es quien lleva el tesoro; él es el heredero de la hermosa y gran promesa de vida que, al pasar por su persona, se hace única; él es el original, y no habrá ninguna copia. Y se dice que es la imagen de Dios. ¡Qué destino y qué misterio...!

No he terminado de aprender a encontrar el camino que va de mi cabeza a mi corazón. Sin embargo, en el fondo de mí mismo me siento comprometido conscientemente en esta hermosa y grandiosa aventura. Deseo llegar

al final de mi historia humana rico en experiencias, por supuesto, pero, sobre todo, con la riqueza de haber adquirido el arte de vivir. Por ello me permito soñar que, en el momento de partir para el «gran viaje», quizá sentiré la alegría de dejar en la tierra algunas semillas de paz y de felicidad.

Bibliografía

- ANÓNIMO, *El peregrino ruso*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 1987⁷.
- BRUNE, François, *Les morts nous parlent*, Éditions du Félin, Le livre de poche (n. 6.678), Paris 1988.
- CHIA, Mantak, *Énergie vitale et autoguérison*, Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye 1984.
- CUENOT, Michel, *Quand je crie, tu réponds*, Fayard-Mame, Paris 1975.
- GENDLIN, Eugène, *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao 1983².
- *Une théorie du changement de la personnalité*, Les Éditions CIM, 1975.
- GOULET-YELLE, Fernande, *L'hibiscus était en fleur*, Éditions La Liberté, Sainte-Foy (Canadá) 1990.
- JANOV, Arthur, *Le cri primal*, Flammarion, Paris 1975.
- *Prisonniers de la souffrance*, Robert Laffont, Paris 1980.
- KRISHNAMURTI, Jiddu, *Réponses sur l'éducation*, Christian de Bartillat, éd., 1991.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *La muerte: un amanecer*, Luciérnaga, Barcelona 1989.
- LACASSE, Micheline, *Tengo una cita conmigo*, Sal Terrae, Santander 1994.
- LEBOYER, Frédéric, *Pour une naissance sans violence*, Éditions du Seuil, Paris 1980.
- LOWEN, Alexander, *Ejercicios de bioenergética*, Sirio, Málaga 1988.
- MILLER, Alice, *Por tu propio bien*, Tusquets, Barcelona 1985.
- *La connaissance interdite*, Aubier, Paris 1990.

- ROCHAIS, André, *Aspirations et besoins et l'éducation de nos enfants*, Notes d'observation, Organisme PRH, 1987.
- *L'analyse* PRH, Notes d'observation, Organisme PRH, 1984.
- *Qu'est-ce que aimer?*, Notes d'observation, Organisme PRH, 1982.
- ROGERS, Carl R., *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona 1989⁶.
- *The Therapeutic Relationship and its Impact*, University of Wisconsin Press, Madison 1967.
- ROLLAND, Romain, *Jean Christophe*, Albin Michel, Paris 1956.
- ROY, Michel, «Grosse-tête au pays du monde des émotions»: *Liaison* (marzo 1981), Université de Sherbrooke.
- SELYE, Hans, *Stress sans détresse*, Les Éditions La Presse, 1974.
- STETTbacher, J. Konrad, *Pourquoi la souffrance*, Aubier, Paris 1991.
- SAINT-EXUPÉRY, Antoine de, *El Principito*, Alianza, Madrid 1989²⁸.

A propósito de la autora

Micheline Lacasse nació en Sherbrooke el 16 de marzo de 1941. Y no deja de ser curioso el hecho de que, justamente veinte años antes, el 16 de marzo de 1921, hubiera nacido en Moulins dans les Deux-Sèvres, Francia, un hombre que iba a marcar profundamente su existencia. Pues Lacasse es heredera de un doble legado: el de su familia y su entorno y el de la psicopedagogía del crecimiento propuesta por André Rochais.

La autora creció en un medio familiar amante de la vida. Su padre, un humanista sumamente abierto a todo lo nuevo, poseía una especie de sabiduría natural. En cuanto a su madre, una curiosa mezcla de fuerza y fragilidad a la vez, profesaba una firme adhesión a los valores cristianos de su tiempo.

La formación clásica que la autora adquirió en el colegio del Sagrado Corazón de Sherbrooke de 1953 a 1961, le proporcionó una cultura básica que le permitió entrar en contacto con los grandes maestros que han construido la historia y elaborado el pensamiento. Las redacciones y los análisis literarios la prepararon para la investigación sobre el ser humano y sus comportamientos. La filosofía la inició en la reflexión más metafísica sobre la realidad humana. El ser humano y su misterio la sedujeron, al mismo tiempo que se sintió atraída por el proceso de educación de dicho ser, que la apasionaba. A continuación, se interesó por la pedagogía y comenzó los estudios para

licenciarse en letras. Paralelamente, poseedora de una seria formación exegetica, disfrutaba de la riqueza de los textos bíblicos y se iniciaba en el fenómeno espiritual desde la perspectiva cristiana.

En 1967 se encontró por primera vez con André Rochais, y sintió de inmediato que era un hombre que vivía y ponía en palabras lo que ella presentía intuitivamente y por lo que sentía una especial pasión: la consciencia humana y su crecimiento. Ése fue el principio de un largo proceso con André Rochais y la organización que él había fundado, PRH (*Personalidad y Relaciones Humanas*). Hasta 1982, André Rochais iba regularmente a Québec para impartir cursos de formación en los que participaba la autora. Por otra parte, Micheline Lacasse residió en Francia entre 1974 y 1976 y realizó otras dos estancias más breves en 1985 y 1986. A finales de 1988, se retiró de PRH para elaborar una síntesis de sus propias investigaciones y construir sus propias herramientas de trabajo. Anteriormente había vivido una experiencia humana muy especial: una estancia de cinco años en Brasil, de 1969 a 1974.

En el curso de estos años, Micheline Lacasse ha tomado contacto con diversos enfoques distintos del PRH, como la *gestalt*, la *psicosíntesis*, la *terapia primal*, la *bioenergética* y el *rebirth*, cuyos principios ha asimilado, integrado y refundido con su propia experiencia. No obstante, lo verdaderamente determinante ha sido su compromiso personal con su propio camino de crecimiento y curación. Ha experimentado el dolor y la angustia que le hacen a uno nacer a sí mismo y ha conocido la alegría de ir accediendo poco a poco a la plenitud personal.

Hoy, después de su propia búsqueda y de la observación de cientos de pacientes, a los que ha acompañado en su terapia desde hace quince años, ha elaborado una síntesis que se inserta en la corriente más amplia de la psicoterapia contemporánea. Su trabajo consiste en la vulgarización y la difusión, con el fin de hacer accesible a muchos un proceso de crecimiento y de curación que entronca con un movimiento global de la psicoterapia actual.