

EN BUSCA DE LA INDEPENDENCIA INTERIOR: CARA A CARA CON EL MIEDO

MARISA MERA

INTRODUCCIÓN.

EL MODELO: UN MAPA DE CARRETERA DEL MIEDO A LA MEDITACION.

EL NIÑO ATERRADO.

REACCIÓN Y EXIGENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

NUESTRO NIÑO INTERIOR NO RESPETA LÍMITES

LAS EXPECTATIVAS: COMBUSTIBLE DE LAS REACCIONES Y
EXIGENCIAS

ESTRATEGIAS: CÓMO DEMOSTRAMOS NUESTRAS REACCIONES Y
EXIGENCIAS

USAR EL AMOR PARA HUIR DE NUESTROS MIEDOS

ABANDONO, PRIVACIÓN Y VACÍO: LA PUERTA A LA SOLEDAD

NUESTRO MEDITADOR, NO NUESTRO NIÑO, QUIEN PUEDE TRABAJAR
CON LA HERIDA

SENTIRNOS SÓLO O EN SOLEDAD

FORMAS DE PROTEGERNOS Y HUIR DEL MIEDO

EL ESTADO MEDITATIVO DE CONCIENCIA

EL RIESGO. ENCENDER LA FUERZA VITAL

EL LABERINTO DE LAS PROYECCIONES

RESPEYO Y LÍMITES: RESPETARTE A TI MISMO

AMOR Y MEDITACIÓN

DEJARSE IR. SOLTARSE EN EL AMOR Y LA SOLEDAD

CONCLUSIÓN

INTRODUCCIÓN

En el caminar de mi existencia siempre he sido emocionalmente dependiente de las personas que más he querido. Desde que he tenido consciencia me he sentido bastante limitada en ese aspecto de mi vida, lo que ha conllevado a un sufrimiento bastante intenso. He querido indagar dentro de mí el porqué de ese apego tan fuerte a los seres queridos y realmente no he encontrado una respuesta clara que pudiese darme el conocimiento a mi pregunta. Siempre pensé que era debido a mi carácter sensible y sentimental que hacía que me sintiera muy apegada a los sentimientos que recibía y los que en mí estaban

Esta dependencia se ha manifestado a lo largo de mi vida en diferentes etapas como es obvio.

Primero en mi infancia, más tarde en mi adolescencia, mi juventud y después en mi matrimonio, lo que supuso con la ruptura un verdadero trauma, muy difícil de superar, igualmente esos traumas ya los había vivido en anteriores experiencias de dependencia de mi familia al por unos u otros motivos; Estudios, viajes etc. Haberme tenido que separar de ellos

Cada vez se ha intensificado más mi miedo interno y las emociones tan negativas que en mí producía la separación, sobre todo si esas personas salían de mi vida, como ocurrió en mi matrimonio y más tarde en la relación con un nueva pareja.

En esos momentos no podía entender que se repitiesen las vivencias anteriores con los mismos miedos tan aterradores como paralizantes que me incapacitaban de tal forma que me hacía sentir incapaz de poder continuar mi vida a pesar de no necesitar materialmente nada de estas personas.

A través de este proceso de crecimiento interior, he podido ir comprendiendo todos esos miedos y limitaciones que el ser humano a través de ese niño interior herido y no sanado, incluso sin haber tenido consciencia de tantos y tantos traumas que pueden remontarse no sabemos desde cuando, nos han llevado a vivir castrado en diferentes aspectos de nuestra personalidad que ni siquiera hemos reconocidos y si hemos proyectado en nuestras vivencias.

Me ha parecido un tema apasionante y clarificador aunque complejo, para trabajarlo y exponerlo .lo expresaré lo más ampliamente que pueda. Pero lo más importante, con un compromiso de que sea a partir de ahora una meta hacia la curación de ese niño interior dañado y que se manifiesta tal y como en su momento le afectó, no entendiendo de la edad ni de lo adulto que se pueda llegar a ser para manifestarlo y proyectarlo tal como en ese momento lo vivió, y fue soterrado en lo más profundo para evitar el dolor que podía causar. Y que nuestra conciencia interior quiere que crezcamos y superemos ya que todo lo que tenemos pendiente, nos pondrá una y otra vez la oportunidad por dura y difícil que sea de tener que volver a revivir hasta curar esos patrones que hacen paralizar nuestro aprendizaje. Es un gran regalo de ese Ser Superior que podamos tomar consciencia y no pasar por el camino de la vida sin profundizar en lo más importante que poseemos **EL DARNOS CUENTA Y TOMAR CONCIENCIA DE PARA QUE ESTAMOS AQUÍ.**

EL MODELO: UN MAPA DE CARRETERA DEL MIEDO A LA MEDITACIÓN

Nos imaginamos que estamos de pie en el centro de un gran círculo dividido en tres anillos: Un anillo exterior, uno medio y otro interior. Estos círculos radian hacia fuera. Al anillo exterior le llamamos capa de protección: éste es el lugar del adulto compensado. El segundo anillo es la capa de los sentimientos y la vulnerabilidad, el hogar del niño vulnerable. Finalmente, el centro es el núcleo del ser esencial y el hogar del testigo. Allí nos encontramos con nuestra energía fluida y espontánea, y podemos mirar todo lo que ocurre dentro y fuera de nosotros con amplitud y objetividad. En su forma más elevada, constituye un estado de armonía con nosotros mismos y con la vida. Es un estado de unidad con la existencia.

La mayor parte del tiempo vivimos en la capa exterior, la capa de protección, aquí estamos protegidos (hasta cierto punto) de nuestros miedos y raramente somos conscientes de que nos encontramos allí, se nos ha hecho familiar y solemos vivir de forma inconsciente, y a menos que hagamos un trabajo interior

podemos vivir allí una vida entera. La mayor parte de la gente lo hace, es una vida vacía, y de una manera u otra nos indica que algo va mal. El propósito de esta capa es proteger nuestra vulnerabilidad, es como un escudo que hemos creado para bloquear las energías dolorosas y evitar que nos hagan daño.

Existen importantes aspectos, tanto positivos como negativos, de nuestra capa de protección- El ataque a nuestra vulnerabilidad durante la niñez fue tan fuerte y prematuro, que sin esta forma de protección tal vez no hubiésemos sobrevivido en estado de cordura. Y hemos formado estas protecciones a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en una costumbre

Con respecto a las relaciones con otras personas, desde el momento que queremos influir en ella o cambiarla, estamos en la capa de protección. No es fácil observar nuestras formas de protección, pues tenemos tendencias a estar a la defensiva. No tenemos que enjuiciar ni intentar cambiar la capa de protección, sino simplemente haciéndonos consciente de ella para aceptarla y para darnos cuenta de para y por qué se ha formado. Si juzgamos nuestra protección y queremos cambiarla, no podremos tener una conciencia compasiva de ella, y la única forma en que puede disolverse por sí misma es a través de una comprensión profunda.

La capa del medio es la de la vulnerabilidad, el hogar de nuestro niño herido y asustado. En estado puro, nuestra energía consiste simplemente en energía libre que fluye y en sentimientos: el estado de un niño reprimido y espontáneo respondiendo a su mundo. Hay en él alegría, tristeza, ira, creatividad, sexo, silencio, etc..., yendo y viniendo según los cambios y las circunstancias. Si nos hubiesen apoyado y animado a descubrir y expresar esas energías naturales y todas las fuerzas recibidas hubieran sido de amor, atención y comprensión, es posible que nos hubiéramos mantenido en ese estado completamente puro y confiado. Cuando la vulnerabilidad está mezclada con la confianza, puede ser experimentada como algo suave y receptivo, expansivo y maravilloso. Pero sin confianza, la vulnerabilidad produce miedo. Ahora nosotros sentimos la vulnerabilidad con miedo, porque nuestra confianza fue muy dañada. Utilizaron

el miedo y la culpa para reprimir esas energías vitales, recluyéndonos en la conformidad y reprimiendo nuestra autenticidad.

Nuestros padres, profesores....etc., fueron los instrumentos inconsciente de esta represión. ¿Y que otra cosa podían haber hecho? Ellos también fueron víctimas impotentes de la misma represión. Ahora nuestra vulnerabilidad está cubierta por una capa de vergüenza y shock, hay profundo sentimientos de ira, traición, dolor, desesperación, guardados en nuestra capa media.

Nuestro trabajo con la capa media es investigar con comprensión compasiva y tierna, pues en esta atmósfera podemos sanar gradualmente nuestras inhibiciones y regresar a nuestra energía espontánea. Experimentar el miedo y el dolor que llevamos en nuestro niño interior puede permitirnos salir del control para entrar en el corazón, abriendo así un espacio de compasión y entrega. Esto nos prepara el camino para entrar en el núcleo, en el que hay una comprensión y una aceptación de que el miedo y el dolor son simplemente parte de la vida.

Explorar nuestra capa media nos conecta con un profundo anhelo espiritual que nunca podrá ser reemplazado por otro.

La Meditación es una forma de sanación ya que reconecta nuestra unidad con la existencia.

El núcleo: Es el espacio interno, un espacio de naturalidad, de silencio interior, de aceptación de la vida y compasión desbordante donde existe la sensación de entrega, confianza y no-hacer. Este espacio se puede describir como una sensación atemporal, donde se ha detenido la mente. Te despojas de tu identificación con una personalidad determinada, de la preocupación, la planificación, las dudas, las inseguridades, y simplemente vives cada momento apreciándolo íntegramente. La vida progresa y fluye de forma perfecta sin que haya que hacer nada, simplemente ser y observar.

De niños, existimos en este espacio de forma inconsciente, en un estado de inocencia prístina y de confianza. Al salir de la infancia perdemos inevitablemente nuestra conexión con ese estado y nos identificamos con la personalidad que adoptamos. Nuestro viaje de regreso hacia el núcleo es

nuestro viaje de retorno a ese estado no con la inconsciencia de un niño, sino con el conocimiento consciente de un adulto maduro y con experiencia.

Con la meditación, podemos entrar en ese espacio interior (núcleo) y cultivarlo, creando ese espacio de silencio e introspección en los que no estamos ocupados en nada, solo observamos, y de una forma sencilla crea progresivamente una mayor amplitud interior y más distanciamiento de las tensiones de la presión interna y los conflictos internos. Los sentimientos las percepciones y la paz que nos aporta la meditación son inmensos

Podemos ver y sentir de donde viene nuestra energía en un momento dado.

Vamos desde un espacio de protección a otro de vulnerabilidad y meditación; no obstante, en realidad, todo el tiempo vibramos desde cada uno de estos tres lugares. Nuestro meditador es el protagonista de la historia. Él siempre ha estado allí, pero a medida que se desarrolla lentamente nos va dando una mayor habilidad para observar y mantener los miedos, sin reaccionar mal, y cuanto más profunda es la meditación, más puede abrirse nuestra vulnerabilidad y mejor podemos observar desde que capa nos estamos moviendo. La meditación nos guía en el proceso de llegar a intimar más con nuestro mundo interior. Las capas externas y media tienen su correspondiente localización energética en el cuerpo. Cuando nos encontramos en la capa de protección nuestra energía vibra desde el plexo solar o la cabeza. Cuando nuestra vulnerabilidad es amenazada, podemos sentir físicamente una contracción del plexo solar, o al movernos para protegernos, o cortar el miedo o el dolor llevamos la energía a la cabeza. La tensión crónica que a veces sentimos en los hombros, cuello, cabeza y plexo solar es el resultado de toda una vida aprendiendo inconscientemente a protegernos. Y al contrario, para conectar con nuestra vulnerabilidad necesitamos dirigir nuestra atención al pecho o el vientre. Es allí donde está el hogar del niño asustado y herido. Dado que su cualidad es femenina y receptiva, tiende a ser más profundo, más escondido y a veces más difícil de sentir.

Con este mapa en mente, localizar donde observamos la energía en nuestro cuerpo en un momento dado puede ayudarnos a aprender más sobre nuestro sentimiento y nuestro niño interno. Por ejemplo, si me siento amenazado y con

desconfianza de alguien, moveré mi energía al plexo solar y me protegeré. Cuando abordo a alguien desde mi capa de protección, muy probablemente, recibiré a cambio el mismo tipo de energía, y de este tipo de comunicación resulta el mundo del conflicto y las luchas de poder. Por el contrario si me comunico desde un espacio de vulnerabilidad lo hago desde el corazón o el vientre. Si abordo a alguien con vulnerabilidad, es mucho menos probable que la otra persona se sienta amenazada y es más probable que me responda desde su vientre o su corazón

Cuando nuestro plexo solar está sano estamos centrados, perseveramos, corremos riesgos y tenemos poder, pero encontrándonos tranquilos y enérgicos. De nuevo estamos en contacto con nuestra integridad y nuestra unicidad.

Referente a nuestra vulnerabilidad, mientras las heridas permanezcan sin curar tendremos dificultades para sentir, o experimentaremos nuestros sentimientos de forma exagerada e histérica. Tenemos miedo a abrirnos porque no queremos sentir dolor, y hace falta paciencia y un compromiso lento para permitir que paulatinamente la curación de nuestro corazón y nuestro vientre tengan lugar. Se sana en una atmósfera de amor, aceptación y compromiso para reabrir y trabajar las heridas, y así los sentimientos regresan gradualmente. Al curar nuestra vulnerabilidad podemos permitirnos sentir miedo y dolor sin escapar de ellos, y en ese proceso la calma y el centro vuelven a nuestro ser. Lo importante es llegar a un punto donde podemos saber lo que estamos sintiendo en cada instante y aprendemos a expresar esos sentimientos en el momento adecuado

Debemos adoptar un enfoque sin presión ni juicio, en esta atmósfera podemos sanar y todos los sentimientos enterrados afloran a la superficie de manera natural. Implica ponernos en contacto con nuestro perdido amor por nosotros mismos y por nuestro anhelo a la Unicidad.

EL MIEDO Y LA CONCIENCIA DEL NIÑO INTERIOR

EL NIÑO ATERRADO

La inocencia infantil, la confianza y la espontaneidad con la que todos nacemos se han encubierto debido a los traumas que sufrimos. Ahora lo que encontramos cuando nos dirigimos dentro, hacia nuestra vulnerabilidad, es un núcleo de miedo; un mundo de miedo muy, muy profundo, de pánico incluso terror.

Para poder sobrevivir, aprendimos desde muy temprana edad a encontrar formas de compensación, para esos miedos profundamente asentados, pero eso no les hizo desaparecer. Por el contrario se asentaron más profundamente en nuestro inconsciente. Nuestro niño interior herido tiene una mente propia que funciona totalmente independiente de la de nuestro adulto compensado. Él o ella viven en su propio mundo; un mundo basado en experiencias y recuerdos del lejano pasado que son aún muy vividos y afectan de manera importante al presente

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

¿Qué es el miedo?

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

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

Los cuatro grandes miedos del niño interior son:

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

Estos cuatro miedos aparecen en todas las áreas importantes de nuestra vida: la sexualidad, la creatividad, la auto- afirmación, la capacidad de sentir y la forma en que nos relacionamos con parejas, amigos, conocidos y figuras de autoridad.

Pero en lugar de quedarnos y sentirlos, estamos acostumbrados a escapar de ellos de cualquier manera. Es una forma de compensación para no sentir el miedo. Si hubiésemos sido criados en un entorno impregnado de una profunda conexión con la existencia y la tierra, hubiéramos aprendido a no sentir tantos miedos, pero no fue eso lo que la gran mayoría tuvimos. Si queremos sanar tenemos que enfrentarnos a nuestros miedos, a todos ellos, y el lugar para empezar es con los miedos del niño herido.

Nuestros miedos están encubiertos por la negación.

No obstante, para poder enfrentarnos a nuestros miedos primero tenemos que validarlos, tenemos que reconocer que se encuentran allí e investigar de donde provienen. En nuestro condicionamiento no hay lugar para el miedo, se nos enseña a ocultar el miedo. ¿Cómo podemos expresar aquello con lo que ni siquiera estamos en contacto? Lo encubrimos con protección, negación e inconsciencia, escondiendo nuestra vulnerabilidad tras una máscara, porque eso es lo que necesitábamos para poder sobrevivir.

De una u otra forma fingimos que todo va bien. Aprendimos a aguantar, sin darnos cuenta de todo el dolor interno que estamos escondiendo. Mientras nos mantengamos en este trance nos engañaremos a nosotros mismos haciéndonos creer que es menos doloroso negar el miedo que salga a la superficie

Nuestro miedo nos hace penetrar más y más profundamente en el aislamiento y normalmente no nos damos cuenta de ello. Nos aislamos porque nuestro niño interior vive atemorizado. Como a menudo estamos tan desconectados de ese niño

Asustado, nos trasladamos al modo de supervivencia donde hay poco o nada de intercambio íntimo.

Nuestro miedo y nuestra vulnerabilidad se encuentran justo bajo la superficie de nuestra mente consciente, siempre a punto de ser despertados. La intimidad es tal vez el lugar más común donde tenemos que enfrentarnos con nuestro niño aterrado y ese es el motivo de que la evitemos.

¿De dónde proviene el miedo?

Probablemente hemos nacido con él. El hecho de dejar el útero materno ya tenemos suficientes motivos para sentir miedo. Cualquier abuso emocional, físico o sexual que hayamos sufrido después de eso simplemente va a sumarse al trauma original del nacimiento. La privación y la violación que experimentamos durante la infancia, la falta de aprobación, atención amor, respeto y cuidado que todos hemos sufrido de una u otra forma son claramente, otra fuente importante de pánico. Ahora nuestro niño interior está siempre esperando, temiendo sufrir más abusos y abandonos.

A medida que tenemos una mejor comprensión de la vulnerabilidad extrema que hemos sepultado con gran esfuerzo, podemos darnos cuenta mucho mejor de las reacciones de nuestro pánico. Podemos ver que el miedo a la desaprobación, a no cumplir con las expectativas que otros tienen de nosotros, nos crea un profundo miedo a ser abandonados, y para nuestro niño interior

esos miedos deben haber sido devastadores. Y aunque seamos consciente y no caigamos en la trampa de la programación hacia el éxito de los condicionamientos. Y no importa que alguien a quien amemos se marche o amenace con marcharse, seguiremos estando bien. Nuestro niño interior no sabe nada de eso, y él aún se vuelve loco y reacciona con los mismos antiguos detonantes.

Es importante tener una base de aceptación y meditación, para no encubrir el miedo con la compensación.

La meditación aporta comprensión y espacio. Nuestro niño interior no posee estas cualidades y tenemos que atraerlas para sanar a nuestro niño aterrado y sólo entonces podremos transformar la vulnerabilidad desde el pánico a la aceptación, pero primero tenemos que empezar por reconocer esta parte profundamente ansiosa de nosotros que siempre vive dentro

.

Cómo responde el niño al miedo

Cuando aún no hemos decidido enfrentarnos conscientemente a nuestros miedos interiores, una de las formas en que salen a la superficie es a través de la agresividad y exigencias de nuestros derechos. En lugar de sentir nuestros miedos los enmascaramos actuando.

Todos tenemos diferentes formas de reacción y exigencia de nuestros derechos y de nosotros depende el descubrir íntimamente cuáles son esas formas.

Nuestra reacción y exigencia están basadas en el miedo, centradas en la supervivencia: cargadas con la seguridad de que debemos actuar con urgencia para conseguir lo que necesitamos.

Todos tenemos muchas necesidades que no fueron satisfechas: La necesidad de ser amado, apoyado, escuchado, validado, aprobado y de saber que la otra persona está allí para que podamos encontrarla a nivel energético-

¿Qué miedos se encuentran detrás de nuestras expectativas y nuestras reacciones? ¿Qué estamos sintiendo? ¿Qué estamos deseando? Normalmente no solemos tomarnos el tiempo o el interés necesario para hacernos estas preguntas y profundizar, simplemente reaccionamos.

Desgraciadamente, como nuestra confianza ha sido dañada de forma tan profunda, expresamos nuestras necesidades con la carga de la expectativa y el miedo de que nunca sean satisfechas. Nos ponemos en guardia y desconfiamos, pero lamentablemente, esta carga de expectativas provoca que alejemos por el resentimiento de heridas del pasado y el pánico de no llegar a conseguir lo que necesitamos.

Nos quejamos de que las cosas no son como nos gustaría, pero no estamos dispuestos a aceptar la responsabilidad de cambiarlas. Nos sentimos irritados cuando algo es demasiado difícil y dejamos que los demás hagan el trabajo y luego les culpamos porque las cosas no salen como quisiéramos. Todo esto sirve para encubrir los profundos miedos y la vulnerabilidad que tenemos dentro. Estamos llenos de resentimientos porque no se han satisfecho nuestras necesidades, y nos sentimos enfadados y decepcionados cuando, por cualquier motivo, no se cumplen nuestras expectativas.

La causa de nuestras reacciones y exigencias es el rechazo a sentir el miedo el miedo y el dolor de la decepción con respecto a nuestras expectativas.

Reacción y exigencia en las relaciones de pareja

Cuando comenzamos una relación, casi nunca tenemos idea de lo que nos espera. La situación puede ser más o menos así: conocemos a alguien y nos enamoramos. En la superficie, funcionamos con las mejores intenciones de dar y recibir amor, de compartir, comunicarnos y nutrirnos; sin embargo, dentro de

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

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

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

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

Como es una necesidad tan pequeña, nuestra pareja seguramente estará encantada de satisfacerla. Después de todo ¿no se trata de eso el amor? Entonces nuestra pareja busca en su cesta y saca una de las suyas. Este juego puede continuar durante cierto tiempo. Cuando más cómodos y en confianza nos encontramos con la otra persona, más crecerán nuestras expectativas; al fin y al cabo llevamos esperando toda una vida para que se satisfagan estas necesidades. Finalmente empezamos a sacar las grandes e importantes. La persona dependiente saca: “Quiero que siempre estés dispuesta para mí”, y la persona anti dependiente saca: “Quiero que me des todo el espacio que necesito”, pero no quiero que me dejes o salgas con otro”. Lamentablemente toda esta comunicación es inconsciente e indirecta. Nuestros sentimientos de decepción y traición crecen lamentablemente. Puede que sepamos que ni siquiera tenemos expectativas, pero podemos sentir un crecimiento sentimiento de frustración, dolor y decepción. Todos reaccionamos de forma diferente a esa

decepción: puede que nos aislemos y retiremos, que culpemos al otro, o que nos volvamos maliciosos o abusivos.

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

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

NUESTRO NIÑO INTERIOR NO RESPETA LÍMITES

Nuestro niño interior asustado no comprende ni le importa respetar los límites, ni los suyos propios ni los de los demás. La causa es que durante la infancia no se respetó nuestro espacio ni nuestra integridad.

Cuando nos encontramos en la garras del miedo, violamos inconscientemente nuestro propio espacio debido al terror a ser rechazados, atacados o ignorados, o violamos el espacio de los demás en nuestra ceguera por la

desesperación de conseguir satisfacer nuestras necesidades. Así, en nuestras relaciones estamos invadiendo o siendo invadidos todo el tiempo.

1. Ser invadido

A menudo ni siquiera sabemos lo que es respetarnos a nosotros mismo lo suficiente como para fijar límites y hacer saber a los demás que están invadiendo nuestro espacio, porque de niños no fuimos capaces de desarrollar la suficiente autoestima y dignidad como para respetar nuestro espacio e indicarle a los demás cuando nos estaban invadiendo.

En el fondo sabemos que no nos estamos permitiendo vivir nuestro potencial, pero tenemos mucho miedo de que si nos expandimos nos encontraremos con el rechazo, la ira o la incomprensión. Cuando estamos siendo invadidos es fácil culpar a la otra persona por ser exigente e insensible sin darnos cuenta de nuestras propias exigencias.

La persona que está siendo invadida es una víctima. Esa persona tiene la expectativa inexpresada y a menudo inconsciente, de que su espacio debería ser respetado sin que siempre tenga que exigirlo.

2. Invadir

En el otro extremo, nuestro niño aterrado puede ser un gran invasor de espacio. Simplemente atropellamos a otras personas para conseguir lo que queremos, convencidos de que “o comes o te comen”. Esta creencia está profundamente escondida en un miedo de supervivencia inconsciente que generalmente se encuentra cubierto por formalidades sociales. A menudo ni siquiera nos damos cuenta de que nuestro comportamiento hacia los demás es agresivo y violento.

Nuestras reacciones y exigencias son saboteadoras.

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

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

LAS EXPECTATIVAS: COMBUSTIBLE DE LAS REACCIONES Y EXIGENCIAS.

Las fuentes y el combustible de las reacciones y las exigencias provienen de las expectativas. Todos tenemos expectativas respecto a los demás, pero si se mantienen de forma inconsciente destruirán toda la armonía y la intimidad que deseemos crear. Convierten a la otra persona en objeto de nuestros deseos.

Tenemos las mismas expectativas de las situaciones y de la vida en general y esto impide de forma efectiva el crecimiento del espacio interior más profundo de confianza y gratitud.

Para conseguir más conciencia de nuestras exigencias debemos explorar nuestras expectativas.

Descubrir nuestras expectativas

Esto es más fácil de decir que de hacer. Estamos llenos de expectativas: Espero que la gente me dé tanto como yo les doy a ellos; espero que la gente sea siempre justa conmigo; especialmente mis buenos amigos, y espero que

los íntimos me digan la verdad, que sean fiables y comprensivos. Y la lista continúa.

¿Cómo reconocer nuestras expectativas?

1. Una de las maneras es darnos cuenta cuando nos sentimos decepcionados y reaccionamos, ya sea culpabilizando a alguien con ira, aislándonos o con resignación.

2. Otra forma de descubrir nuestras expectativas es investigando lo que se esconde detrás de nuestros juicios. A menudo, justo detrás de algún juicio hay algo que deseamos o esperamos de alguien.

3. Una tercera forma para empezar a identificar nuestras expectativas es elegir a alguien cercano a nosotros, lo mejor es la persona con quien mantengamos nuestra relación más importante, y fijarnos de qué manera podríamos culpar a esa persona. Bajo cada una de esas acusaciones, se encuentra una expectativa.

4. Además de darnos cuenta de lo que hay detrás de nuestra ira, juicios y acusaciones, otra forma de reconocer nuestras expectativas es investigando en las diferentes áreas de nuestra vida. ¿Qué expectativas tenemos respecto al sexo? ¿Cómo queremos que nos hagan el amor? ¿Cómo queremos que alguien esté a nuestro lado en el aspecto emocional? ¿Qué es lo que esperamos en términos de supervivencia? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea poderosa, fuerte, clara centrada, segura de sí misma y se mantenga en su energía? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea capaz de ponernos límites? ¿Qué expectativas tenemos de que la otra persona sea alegre, creativa, y positiva en la vida? Cuando investigamos estas expectativas, también podemos darnos cuenta de lo que sentimos en nuestro cuerpo a medida que las vamos repasando: algunas pueden tener una carga ligera y otras una muy fuerte.

Expectativas positivas.

Cuando no se cumple una expectativa, explotamos o implosionamos. Cuando hacemos lo primero, se trata de expectativas positivas que se encuentran tras nuestra ira o nuestros juicios. Llevan la energía que provoca el sentimiento en la mente de nuestro niño de que merecemos conseguirlas, y esa energía nos ayuda a reconocer y buscar las necesidades insatisfechas, el agujero interior que está cubriendo. Las expectativas cubren ese agujero interior. En lugar de sentir el miedo y el dolor, transformamos la energía en la expectativa de que alguien, o la vida misma, lo llenará.

Expectativas negativas.

Las expectativas negativas son creencias que mantenemos que nos impiden admitir que realmente deseamos o esperamos algo. Esto hace que nos sea mucho más difícil identificar nuestras expectativas porque no existe ninguna energía. Cuando negamos tener necesidades o deseos, o cuando nos sentimos tan indignos que no creemos merecer nada, escondemos nuestras expectativas en lo más profundo, pero seguro de que están allí, sólo que nos es más difícil llegar a ellas y estas salen de manera indirecta en la forma de sentimientos inexpresados, en depresiones crónicas, malicia, agresión pasiva o violencia manifiesta.

Al mirar desde la conciencia del niño, la realidad que vemos en el presente se encuentra distorsionada. Nuestro niño interior proyecta en el presente lo que experimentó hace mucho tiempo, con todos los miedos y la desconfianza proveniente de la experiencia. De hecho puede que el presente sea mucho más seguro y lleno de amor de lo que creemos, pero no somos capaces de verlo. Aún reaccionamos como lo haría un niño. Para descubrir a este niño, tenemos que descubrir nuestras expectativas.

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

ESTRATEGIAS: CÓMO DEMOSTRAMOS NUESTRAS REACCIONES Y EXIGENCIAS

Nuestro niño asustado está volcado en conseguir lo que necesita. Es muy tenaz, y esta tenacidad está escondida detrás de estrategias. Las estrategias son la manera en que conseguimos lo que queremos.

Hemos visto que en la mente de nuestro niño tenemos expectativas, muchas de las cuales son inconscientes. Cuando no se cumplen algunas de ellas podemos elegir: o sentir el dolor por no conseguirla o, como sucede normalmente, hacer uso de forma inconsciente de una estrategia, para evitar sentir el miedo y el dolor.

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

¿Para qué mantienes una relación si nunca te interesa dedicarle algo de tiempo? Yo quiero tu energía y la quiero ahora. Este es el niño exigente. Cuando somos niños hacemos rabietas, pero de adultos nos volvemos violentos y abusivos. La energía del martillo es agresiva. Usamos el martillo para intimidar y dominar a la otra persona y así conseguir lo que queremos

Estrategia núm. 2: El gancho: Manipulación.

La manipulación, al igual que todas las estrategias, tiene su energía muy particular. Es engañosa, calculadora y deshonesto. Con el gancho, básicamente utilizamos nuestra inteligencia para controlar a la otra persona a través del engaño. Lamentablemente nuestro comportamiento manipulador se vuelve inconsciente, y luego lo repetimos sin darnos cuenta; los demás sí que lo ven, sienten nuestra manipulación y se alejan para protegerse.

Estrategia núm. 3: El cuchillo: Venganza.

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

que una herida a nuestro propio respeto es la forma más profunda de herida que puede existir.

Estrategia núm. 4: El plato de la limosna.

“Por favor, no te marches aún. Me dijiste que te quedarías un poquito más. No tienes que trabajar hasta más tarde. No te pido demasiado, sólo que me dediques un poquito más de tiempo.” Esto es lo que usamos cuando caemos en la vergüenza y en la humillación y empezamos a suplicar. Nos sentimos desesperados, hemos renunciado a todos los esfuerzos por mantener nuestra dignidad y lo único que nos importa es conseguir el amor.

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

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

Estrategia núm. 5: El plato de limosna volcado: Resignación.

El plato de limosna volcado es una energía de resignación. Nos retiramos en desesperación porque en la superficie hemos perdido nuestra energía para cambiar a la otra persona. Nos sentimos impotentes y nos retiramos a nuestra cueva, a ese lugar interior conocido y seguro pero aislado. Tapamos la entrada de la cueva con una roca y nos sentimos solos. Muchos de nosotros estamos familiarizados con ese lugar, pues es a donde siempre hemos ido cuando las estrategias nos han fallado. Puede que gran parte de nuestra niñez haya estado llena de sentimientos de impotencia y resignación. En lugar de mantenernos conectados con la otra persona o con la vida, y sentir y expresar nuestro dolor, nos aislamos y nos retiramos, volviendo repetidamente a ese refugio interior. Muchos nos resignamos durante un tiempo, pero como nuestra necesidad de amor es tan fuerte, en algún momento volvemos a salir de la cueva y lo intentamos de nuevo. Y así continuamos hasta que nos volvemos a

dar cuenta de que no estamos consiguiendo lo que queríamos. Una vez más hacemos uso de nuestras estrategias que no funcionan y volvemos a la cueva. No es un patrón muy feliz; sin embargo es lo que hacemos todos. ¿Cómo salir de esta montaña rusa deprimente y despiadada? Tenemos que penetrar dentro y sentir el miedo y el dolor que estamos evitando con nuestras estrategias.

LAS ESTRATEGIAS TIENEN CARACTERISTICAS COMUNES

A continuación, relaciono algunas formas de identificar una estrategia:

1. Todas son formas de afectar a la otra persona para cambiar su comportamiento, de forma que podamos conseguir lo que queremos, es una forma de cambiar la situación desde la decepción a la gratificación. Cuando deseamos conseguir algo de alguien y no somos conscientes de ello, invariablemente utilizamos una de las siguientes estrategias.

2. Las estrategias son aspectos de nuestra personalidad y nuestra capa de protección. No tienen nada que ver con nuestra naturaleza fundamental, pero nos hemos acostumbrado tanto a ellas que las confundimos y nos identificamos con ellas.

3. Dado que es una parte de nuestra personalidad creada para afectar a los demás, puede ser ofensiva y, por tanto, provocar una reacción negativa. Luego cuando nos sentimos rechazados pensamos que es nuestra persona quien está siendo rechazada y reaccionamos con estrategias. Después, a menudo nos rechazan de nuevo, y esto se convierte en una espiral descendente muy dolorosa.

4. Las estrategias son las formas en que nuestro niño aprendió a comportarse para conseguir lo que quería.

Son mecanismos de supervivencia. Son comportamientos aprendidos de alguna situación pasada, pero que son aplicados al presente de forma inconsciente.

5. Para dejar de usar una estrategia, debemos sentir la vulnerabilidad que subyace tras ella.

6. Cuando nuestras estrategias funcionan nos aferramos a ellas durante más tiempo y no es aún más difícil tener conciencia de las mismas.

7. Es extremadamente difícil reconocer nuestras propias estrategias. En esta área tenemos enormes debilidades y somos hipersensibles a cualquier referencia a las mismas, pues nos sentimos atacados.

LA DANZA DE LAS ESTRATEGIAS

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

Robert quiere levantarse pronto por la mañana para correr y luego meditar. Tiene poco tiempo para sí mismo y encuentra que la hora temprana de la mañana es especialmente tranquila, perfecta para estar consigo mismo antes de irse a trabajar. Suzanne quiere que se quede en la cama y le haga el amor. Ella no le ve demasiado y quiere conectar con él en ese tiempo. Él se despierta y se siente dividido entre la alternativa de sentirse culpable, si se va, o resentido si se queda. Ella siente su dilema pero quiere que él se quede, así que intenta seducirlo (el gancho).

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

abandonada, se hunde aún más en un llanto desesperado (plato de limosna volcado)

TRABAJAR CON LAS ESTRATEGIAS

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

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

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

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

MEDIANTE LA MEDITACIÓN PODEMOS SENTIR EN LUGAR DE REACCIONAR

Si pudiéramos darnos cuenta de que las estrategias realmente no funcionan, tal vez podríamos dejar de usarlas. Lamentablemente es más fácil decirlo que hacerlo. Usamos las estrategias porque esconden un profundo miedo interior de no conseguir lo que queremos o necesitamos. Es una desconfianza que proviene de nuestras heridas.

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

USAR EL “AMOR” PARA HUIR DE NUESTROS MIEDOS.

Gran parte de nuestros condicionamientos están basados en evitar el miedo y el dolor. Como resultado nos hemos procurado un estilo de vida basado en evitar estos sentimientos. Se nos ha condicionado a escapar de nosotros mismos a través del encuentro con el “amor”. Dada la profundidad de nuestro miedo y nuestro dolor, existen motivos importantes para querer escapar de ellos, y una de las grandes decepciones con las que nos enfrentamos viene cuando creemos que encontraremos alguna persona que nos hará felices y los eliminará. Rara vez nos damos cuenta que nuestra búsqueda y nuestros dramas “amorosos” son una forma muy eficaz de evitarnos a nosotros mismos, así gran parte de nuestra huida del miedo proviene de nuestras relaciones amorosas como formas inconsciente y habituales de escapar.

Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor

¿Cuál es el tópico más íntimo que compartimos con un amigo? Nuestra historia de amor. Son una de nuestra más importante preocupación. No podemos vivir sin amor, pero encontrarlo y mantenerlo es muy difícil. ¿Por qué es el amor que empieza con tantas esperanzas y promesas se convierten con el tiempo en una pesadilla? ¿Por qué es que el amor tan a menudo parece deteriorarse hasta

convertirse en una lucha de poder o en fría indiferencia? ¿Y por qué es que repetimos los mismos patrones dolorosos una y otra vez?

Es imposible encontrar el amor hasta que no nos hemos enfrentado a nuestros miedos y hemos empezado a trabajar con ellos. Hasta entonces, nuestras relaciones amorosas sólo son una forma de intentar evitar enfrentarnos con el miedo.

Estrategias que habitualmente usamos para evitar el miedo:

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

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

Núm. 1: El sueño romántico

Este sueño nos ha seducido desde la niñez con cuentos de hadas encantados. Dice: "Existe un príncipe o una princesa maravillosos esperándote por allí y cuando lo encuentres todos tus sueños se harán realidad". A un nivel más profundo dice: "Cuando encuentres a la persona correcta se habrá acabado el dolor y la soledad. La persona correcta te comprenderá y amará profundamente y te dará todo su apoyo respeto y sensibilidad".

Gran parte de nuestros condicionamientos están basados en perpetuar el mito de la relación amorosa ideal. La persona perfecta va a satisfacer todas nuestras necesidades.

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

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

Pero cuando esto se gasta y el tiempo empieza a revelarnos que nuestra amada(o) no es tan perfecta(o) cómo pensábamos, entonces comienzan los problemas. Es entonces cuando nos arreglamos con algún arreglo codependiente o nos largamos.

Rendirse al sueño romántico es fácil, pero eso no tiene nada que ver con rendirse al amor. Lo romántico no tiene relación con la realidad, aferrarse a la fantasía es no tener que enfrentarse a la falta de confianza, al miedo y al dolor por no ser amado.

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

Núm. 2: Negación y falsa auto-dependencia

A veces negamos tener ninguna necesidad, para evitar el miedo, sentirnos vulnerables o arriesgarnos a perder el control, y vivimos envueltos en una imagen de fortaleza propia, actividad, importancia, retos e independencia.

Alimentamos esa fantasía de auto-dependencia con adicciones; compulsiones como el trabajo, el alcohol, las drogas, el sexo, etc. Con todo esto nos mantenemos fuera de nuestra vulnerabilidad, y continuamos hacia delante.

Simulamos que todo va bien y que nuestras necesidades están cubiertas, cuando lo que en realidad tenemos es una vida privada de intimidad y profundidad.

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

Núm.3: Ser consciente de la acusación

Con este engaño, todo lo que está mal siempre es culpa de la otra persona o es su problema, o puede ser culpa del entorno o de la situación. De alguna forma no podemos o no queremos ver que nosotros somos los responsables. La otra persona o la situación es sólo nuestro espejo. Este engaño es difícil de superar y por supuesto, son traumas de la niñez, y otra parte proviene del enfado con la existencia por entregarnos dolor y decepción. Sin saberlo proyectamos esa ira y ese dolor en parejas y amigos, en situaciones en que nos sentimos frustrado y negado. Es mucho más cómodo acusar a alguien que sentir dolor, esto es bastante común. La acusación traslada la energía, de forma conveniente a la otra persona y así no tenemos que mirarnos a nosotros mismos. Todos lo hacemos. En ese momento puede que ni se nos ocurra que hay algo en nosotros que deberíamos observar. La otra persona es para nosotros sólo un espejo para aprender más de nosotros mismos. Hay que estar en constante estado de conciencia.

No acusar a nadie no significa que no debemos establecer límites cuando es necesario. Hay que distinguir la diferencia. Cuando establezco un límite la energía se queda conmigo. Establecer un límite aumenta mi auto- respeto y dignidad; la condena no lo hace.

La decisión de penetrar dentro

El romance, la auto-dependencia y la culpa son estados de conciencia que penetran en nuestra psique de forma muy profunda. Nos justifican y le dan un significado a nuestra vida. Nuestras ideas románticas, nuestra auto-dependencia o nuestra convicción de que nuestro dolor está causado por el exterior son algunos de los pilares sobre los que descansa nuestra comprensión de la vida y como la vivimos. En el proceso de aprender a abrirnos tenemos que enfrentarnos a ellos constantemente viendo formas más profunda en las que se manifiestan.

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

.

ABANDONO, PRIVACIÓN Y VACIO: LA PUERTA A LA SOLEDAD

Ahora entramos en lo que es lo que hemos descubierto que es la raíz básica de nuestro miedo. La herida de abandono, privación y vacío, tres formas diferentes de una misma herida. Siempre nos hemos protegido del daño y ahora, cuando volvemos a abrir nuestra vulnerabilidad, queremos estar seguro de que no nos volverán a herir. No queremos tener que volver sentir ese dolor, el dolor de ser traicionado, abandonados, de que no se satisfagan nuestras necesidades básicas, de que se hiera de nuevo nuestro corazón. Queremos abrirnos pero no queremos que nos hieran. Lamentablemente, la vida no te ofrece esas garantías. Si nos abrimos es muy probable que nos sintamos de alguna forma abandonados, traicionados y necesitados. Por muy atenta y presente que la otra persona esté, no puede llenar los agujeros que llevamos dentro. En la vida y en el amor creamos experiencias que vuelve a abrir esa herida una, y otra, y

otra vez, porque tenemos que experimentar el dolor, profunda y verdaderamente. Esta es la puerta hacia nuestra profundidad y hacia una aceptación total de nuestra soledad, pero al mismo tiempo la posibilidad de padecer ese dolor es aterradora. Pero es muy importante entrar en ese espacio de vacío que toda persona que busca la verdad debe pasar, un espacio en el que se siente la nada. Sólo la aceptación y la amplitud de consciencia posibilitan que los sentimientos incómodos desaparezcan, y el miedo se encuentre más en la superficie y se producen con más facilidad, haciéndonos más vulnerables. Nos guste o no la vida nos trae estos encuentros con nuestras heridas de abandono, privación y vacío todo el tiempo.

Nos llegan en dosis grandes o pequeñas y de forma diferentes. Puede que llegue cuando una pareja nos abandona o cuando muere un ser querido, pero también pasar cuando lo que sea que le daba sentido a nuestra vida deja de hacerlo. Entonces entramos en un vacío. Es un espacio interior que siempre ha estado allí, normalmente cubierto de compensaciones y negación, y cuando finalmente se abre puede ser devastador.

Tres formas diferentes de una misma herida

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

Abandono

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

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

Privación

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

En todas nuestras relaciones importantes recreamos nuestro propio patrón individual de privación. Tenemos que aceptar que nuestras historias de abandono y privación se repetirán constantemente hasta que las sanemos.

El vacío

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

NUESTRO MEDITADOR, NO NUESTRO NIÑO, ES QUIEN PUEDE TRABAJAR CON LA HERIDA

Nuestro niño interior no tiene recursos para manejar esta herida; él o ella sólo sienten pánico, pero nuestro meditador interior sí que los tiene. Esa parte nuestra puede proporcionar el espacio, la claridad y la distancia necesarios para hacer frente a los intensos miedos que surgen. Él tiene la comprensión de

lo que está sucediendo y lo importante y lo importante que esto es para nuestro crecimiento interior. Nuestro meditador nos ayuda a no caer de inmediato y de forma inconsciente (como de costumbre) en el pánico en el pánico y las reacciones de nuestro niño aterrado.

A menudo la vida nos tiene que herir muchísimo antes de que por fin tomemos la decisión de penetrar dentro y sentir. Sí estamos dispuestos a enfrentarnos a la herida, más fácil nos será aceptar el miedo y el dolor y darles espacio. La meditación nos ayuda a desarrollar una seguridad interior, para superarlo.

SENTIRSE SÓLO O EN SOLEDAD

Enfrentarnos en mayor o menor grado al abandono, a la privación y al vacío es enfrentarnos a nuestra soledad, enfrentarnos a ese espacio interior dónde nos sentimos muy solos en el universo, desprotegidos, no amados ni cuidados. Es un agujero negro en el que realmente no queremos entrar.

Cuando nos encontramos sufriendo el dolor del abandono, no sentimos el placer y la libertad de la soledad, por lo menos no al principio. Sólo sentimos miedo y dolor. Sí lo pasamos se resuelve; si no, persiste durante toda la vida, no hay forma de evitar el dolor del amor. Podemos atravesar ese periodo doloroso de transición entre sentirnos así de solos y llegar eventualmente a disfrutar de nuestra soledad, redescubriendo la dicha interior y la confianza en la vida. Al principio, lo que habitualmente sentimos antes de sentir el amor universal, y el sentimiento místico de lugar y propósito en la vida, son olas de intensa pesadez y oscuridad. Si de niños no hubiésemos padecido el abandono esto probablemente no sucedería, pero así fue, y por tanto tenemos que pasar por este periodo de transición.

Es en el momento que nos enfrentamos a nuestra soledad cuando la senda espiritual pierde sus fantasías románticas e idealistas. Cuando esta herida se reabre nos encontramos en la trinchera. Duele, y cada lugar de nuestra mente consciente desea evitar sentir el dolor. Nuestra relación con la vida y con los demás estará controlada por nuestro niño que exige y reacciona hasta que no estemos dispuestos a enfrentarnos a esta herida.

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

De hecho, sólo la persona que vive en hermosa soledad es capaz de relacionarse, porque eso no constituye para ella una necesidad. No es un mendigo y no pide nada, ni siquiera compañía; más bien al contrario, da. Desde su abundancia de alegría, paz, silencio y dicha esa persona comparte; y entonces el amor tiene un aire totalmente diferente, entonces el amor es compartir; y cuando ambas personas conocen la belleza de la soledad, el amor alcanza su punto más elevado. Y aunque eso ha sido posible sólo en muy contadas ocasiones, es cuando realmente se alcanzan las estrellas del cielo.

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

OSHO, THE NEWN

FORMAS DE PROTEGERNOS Y HUIR DEL MIEDO

Como aprendimos a compensar

Las compensaciones son una forma de control. Encubren nuestro miedo de nosotros mismos y de los demás. Se trata de los papeles y comportamientos

inconscientes y habituales que protegen a nuestro niño interior de la amenaza o de sentir el dolor.

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

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

Cuanto más dispuestos estamos a permitir este proceso, menos dramáticos serán los métodos que la vida tenga que usar para ayudarnos a volver a nuestro auténtico ser.

Las raíces de la compensación

Las formas en que compensamos, son de cuatro estilos básicos: complacer/armonizar, controlar/cuidar, luchar/revelarse o aislarse/ encerrarse en sí mismo.

1. Complacer/armonizar

En este estilo, nuestro niño intenta suavizar y atenuar la amenazante energía exterior. Complacemos para evitar tener que enfrentarnos a alguien o recibir su ira. Nuestros esfuerzos por armonizar también expresan cualidades hermosas y naturales que generan amor y armonía, pero es muy alto el precio que pagamos por renunciar una y otra vez a nuestro poder.

Podemos engañarnos a nosotros mismos pensando que nuestra dulzura es espiritual, no violenta y amorosa, sin reconocer la degradación que

habitualmente acompaña a este comportamiento y las montañas de resentimientos que se esconden tras él.

2. Controlar/cuidar

En este rol, nuestro niño asustado trata de manejar la energía ofensiva intentando controlarla y dominarla. En este caso en lugar de sentirse intimidado por la energía peligrosa, nuestro niño interior se mueve hacia fuera para vencerla. Controlamos de muchas formas: haciendo de padres, otra es tiranizando y usando nuestro poder, a través de las palabras, el dinero, el sexo o el intelecto; cualquier cosa que funcione.

3. Luchar/rebelarse

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

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

4. Aislarse/encerrarse en sí mismo

Una de las formas más fáciles de proteger a nuestro niño asustado es simplemente alejándonos y retirándonos a nuestro mundo propio, retirando toda nuestra energía del objeto amenazador.

En la soledad encontramos algo de poder y realización pero no nos nutre.

Nuestro ser, se bate en retirada, arrastra un fuerte sentimiento de resignación y desesperación que puede ser casi impenetrable. Nuestra retirada está muy íntimamente conectada con el tremendo dolor que llevamos dentro. Pero para

sentir el dolor, tenemos que abandonar la seguridad de nuestra soledad o la resignación y la desesperación. Mientras nuestra compensación de retirada se mantenga inconsciente, continuará aislándonos de nuestros sentimientos. Nosotros nos alejamos, nos confundimos, nos encerramos en fantasías, volvemos a convertirnos en niños irresponsables y continuamos estando desconectados de nosotros mismos.

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

Compensaciones

Cómo aprendió a protegerse el niño interior

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

Identificar nuestra película negativa

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

Por ejemplo, cuando estamos complaciendo, creemos que no es seguro ser directos y enérgicos. Si estamos controlando creemos que a menos que lo hagamos algo aterrador sucederá. Cuando estamos luchando, creemos que o

luchamos o nos controlarán. Cuando nos retiramos, creemos que el mundo es un lugar demasiado insensible como para quedarse en él.

Cuando estamos pasando esta película, no vemos la vida que nos rodea como realmente es, la vemos desde la perspectiva de un niño herido. Los patrones y las ideas que nos hemos formado sobre la vida se desarrollaron a partir de esas impresiones originales. En nuestra inconsciencia, y a través de la mente de nuestro niño, aún vemos el mundo como era en el pasado para él: estas ideas nos anclan de una manera engañosa y negativa aunque muy familiar.

Una experiencia en el presente puede producir en nuestro interior una reacción en cadena que hace comenzar la película y parece validar las ideas negativas de la misma. Por ejemplo, alguien nos dice algo que interpretamos como un menosprecio. Inmediatamente nos ponemos en guardia y desconfiamos. Lo que nos han dicho, sea verdad o no, ha puesto en marcha la película, porque ha abierto un lugar en nuestro interior que nos recuerda cuando se traicionó nuestra inocencia y confianza. Hace falta ser muy consciente para darnos cuenta de que lo que vemos no es la realidad, especialmente cuando se trata de alguien muy cercano a nosotros. Tampoco es fácil darse cuenta de que nuestras convicciones, de hecho, provocan que alguien haga precisamente lo que alguien haga precisamente lo que creemos que hará. Nuestro comportamiento protector casi siempre se ha quedado obsoleto y usamos esa protección aunque a menudo ya no sea necesaria.

Traer conciencia a nuestras compensaciones

Podemos empezar a llevarlas a la conciencia, simplemente, al decidirnos investigar el miedo y sacarlas a la luz sin juicio ni censura. Podemos llegar a conocerlas observándolas en acción y familiarizándonos con la forma en que la sentimos dentro. Cuando estamos complaciendo, hay ciertas sensaciones en el cuerpo que podemos aprender a reconocer. Lo mismo sucede cuando nos retiramos, controlamos o luchamos. La mejor forma de identificar nuestros papeles es haciéndonos sensibles a las sensaciones del cuerpo cuando los adoptamos

EL ESTADO MEDITATIVO DE CONCIENCIA

Para sanar al niño herido tenemos que aprender a hacerle de padres. Esto se consigue cultivando el estado meditativo de conciencia-

Esta curación no se consigue haciendo, sino observando y sintiendo. Está relacionada con traerle las cualidades de la meditación a nuestro niño y también a todos los dramas, dolores y dificultades de nuestras relaciones.

La meditación nos da presencia, una apreciación de quienes somos tras todas nuestras personalidades falsas y condicionadas. Cuando esa presencia meditativa se encuentra allí, algo muy en el fondo de nuestro niño aterrado se relaja. Mientras nos identificamos con nuestras personalidades falsas: el cuidador, el complaciente, el líder, etc., y estamos aún viviendo en ellas. El niño, basado en el miedo, no tiene a nadie que le cuide. No hay ninguna presencia real que pueda aliviar sus miedos, pero con la presencia del meditador podemos distanciarnos del drama de nuestra vida y tomarlo con compasión. Nos da espacio, reemplazando con él la presión y el juicio que siempre nos hemos infligido a nosotros mismos.

La meditación es un estado del ser, una forma de vivir y no algo reducido a unas cuantas horas.

Las cualidades de la meditación que sanan nuestro niño interior

La meditación trae a nuestra conciencia ciertas cualidades específicas que sanan directamente nuestro niño interior. Estas cualidades son:

1. Observación
2. Comprensión
3. Aceptación
4. Presencia
5. Centrarse
6. Paciencia y confianza

“Uno tiene que empezar por observar el cuerpo, cómo caminas, cómo te sientas, cómo te acuestas, cómo comes. Deberíamos empezar por lo más

sólido, porque es más fácil, y luego pasar a experiencias más sutiles. Deberías empezar por observar los pensamientos, y cuando ya eres un experto observando los pensamientos, deberías empezar a observar los sentimientos. Cuando sientas que ya puedes observar tus sentimientos, deberías empezar a observar tu estado de ánimo, que son incluso más sutiles y más vagos que tus sentimientos.

1. Observación

El milagro de observar es que, a medida que observas tu cuerpo, tu observador se hace más fuerte; a medida que observas tus pensamientos, tu observador se hace más fuerte. Cuando estas observando tus estados de ánimo, tu observador es tan fuerte que puede seguir siendo el mismo, observándose así mismo, al igual que una vela en una noche oscura no sólo alumbró todo alrededor de ella, sino que también se ilumina a sí misma.

Encontrar al observador es el mayor logro en espiritualidad, porque el observador en ti es tu alma misma; el observador en ti es tu inmortalidad.

OSHO, El mayor desafío. El futuro de oro

2. Comprensión

La palabra “comprensión” tiene una energía intrínseca. Solo con decir la palabra se comunica la energía. Cubre nuestra experiencia con un manto de compasión. Cuando hay comprensión hay aceptación, y con la aceptación viene la tranquilidad. La comprensión es otra cualidad que surge naturalmente de la meditación, sólo tenemos que retirarnos hacia atrás lo suficiente para echar una buena mirada.

3. Aceptación

Al ir hacia dentro e investigar, empezamos a ver cosas de nosotros mismos que a menudo no son fáciles de aceptar. No es de extrañar, dada la profundidad de nuestra inconsciencia, que evitemos vernos a nosotros mismos. Es doloroso reconocer “nuestro rollo”: nuestras compulsiones y obsesiones, la

forma en que somos insensibles con los demás, la manera en que nos herimos a nosotros mismos, la forma en que siempre repetimos el mismo comportamiento y los patrones etc. Continuamente volvemos a caer en nuestro estado infantil, en nuestras estrategias, en nuestros sentimientos de desesperación, en nuestras exigencias, en nuestras protecciones. Cuando eso sucede, la mente enjuiciada ora siempre está allí para condenarnos. Cuando vemos algo dentro que no nos gusta, el impulso natural es querer cambiarlo. En el enfoque meditativo para sanar, el cambio es secundario. Lo que importa es que observemos y aceptemos lo que hay, como científicos del alma, del mundo interior. Observar y aceptar son los instrumentos de la búsqueda. Si estamos centrados en el cambio, no estamos viviendo en el presente y no podemos descubrirnos a nosotros mismos. Los cambios auténticos se dan lentamente. Suceden por sí mismo cuando hemos descubierto la habilidad para observar y aceptar.

4. Presencia

La presencia es la esencia de la meditación, aprender a mantenerte en el momento, a observarlo y sentirlo tal como es. Nuestros miedos, pánico y falta de confianza hacen que no sea extremadamente difícil hacer eso.

Solo con hacer un ligero compromiso para mantenerte presente, ya estás sanando profundamente tu niño interior. Nuestros miedos nos desconectan de nosotros mismos. Aprender a mantenerte presente sana esa herida. Eso es fácil cuando nos sentimos cómodos y contentos por dentro, pero es extremadamente difícil cuando se desencadenan el dolor y el miedo.

La presencia es un conocimiento sin juicio. En el momento que empiezo a validar lo que está sucediendo, en lugar de juzgarme por no sentir otra cosa o no sentir nada, creo espacio para que se revelen más cosas. “El punto de partida está en reconocer la importancia de mantenerme presente”.

5. Centrarse

Probablemente nuestro el mayor reto al sanar nuestro niño sea simplemente darnos el espacio para sentir sin reaccionar, si tan solo podemos mantenernos con lo que estamos sintiendo, permitiéndonos profundizar y seguimos observando, algo sorprendente sucederá. Algo dentro se empieza a relajar. Este proceso es transformador. Sólo hace falta ser paciente contigo mismo.

6. Paciencia y confianza

En el mundo de la meditación hay un sentido del tiempo diferente. Hay un antiguo refrán zen que dice: “Sentado en silencio sin hacer nada, llega la primavera y el césped crece solo”. En la curación de nuestro niño interior nada sucede rápido. Es un proceso lento y delicado. Y lo mismo sucede con la meditación. Si meditamos con un objetivo, muy pronto nos cansamos y nos frustramos. En ambos casos, al hacer el trabajo del niño interior y al profundizar en la meditación, sólo tenemos que disfrutar del proceso. Podemos pasar largos períodos de tiempo sin notar ningún cambio evidente en nuestro comportamiento o nuestra actitud hacia nosotros mismos o hacia los demás. Esto puede ser frustrante y descorazonador. Pero entonces, de pronto, algo cambia bruscamente, nuestro trabajo comienza a fluir, nos llega la recompensa desde fuera o creamos una vida amorosa más profunda o más nutriente.

La paciencia proviene de una confianza profunda de que todo aquello que tenga que pasar, esté por pasar y sea necesario que pase pasará, y pasará en su propio momento. La paciencia y la confianza están intrincadamente entrelazadas. Hay que encontrarlo dentro. Es la búsqueda de un tesoro. Esa calma en el centro de nuestro ser que eclipsa todos nuestros traumas emocionales miedos y dudas.

Crecer desde el pánico a la meditación

La meditación nos proporciona espacio interior para mantenernos con el miedo y el dolor dentro. La vida puede darnos golpes tremendos, pero en lugar de responder a la adversidad, la decepción, el rechazo, y la pérdida con la actitud de ser un receptor impotente de la malicia de la vida y de las personas, podemos aceptarlo. Podemos dejar de ser víctimas. El dolor puede

convertirnos en amargados, pero si lo vemos como una bendición que nos llevará más profundamente hacia el interior, entonces todo cobra sentido.

Si empezamos a tomarnos un tiempo para entrar dentro y sentir lo que hay allí, cultivamos la habilidad de escuchar. Nos hacemos más sensibles a nuestras propias necesidades y sentimientos, y también a los demás. Antes de desarrollar la conciencia meditativa, lo único que hay dentro es un niño aterrado encubierto por un “adulto” inconsciente que siempre está compensando para evitar sentir. La meditación convierte a este “adulto” en un auténtico adulto. La meditación nos permite abrazar a nuestro niño con una energía que le permite sentirse tomado en cuenta, cuidado y seguro.

La meditación no tiene por qué ser rigurosa, seria o agotadora. Es tan sólo una celebración de nuestra naturaleza. Cuanto más cultivamos ese espacio interior más se abre y, gradualmente, se convierte en algo que necesitamos y añoramos. Poco a poco la meditación, simplemente, parece convertirse en algo que es parte de nuestra vida, dejando de ser sólo una práctica que realizamos durante “x” minutos al día y convirtiéndose en toda una forma de vida. La conciencia de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones se convierten en el centro de nuestra vida.

Nuestro centro es cómo la “llama de una vela”, alrededor puede haber huracanes de emociones, pensamientos, caos de todo tipo, pero nada puede afectar a la “llama”. Continúa ardiendo igual de firme y brillante sin importar lo que suceda fuera. Nada la toca. Nuestro observador es cómo la “llama de esta vela”, observa, siente, permite, pero se mantiene en calma y relajado. Sin juicios, sin necesidad de reaccionar, sin necesidad de asustarse, sólo observando, sintiendo, sintiendo, permitiendo. Centrado, relajado, en calma y sereno.

Este lugar está dentro de todos nosotros, esperando ser encontrado, esperando ser descubierto.

EL RIESGO. ENCENDER LA FUERZA VITAL

Podemos comenzar dando pasos de bebé. El tamaño del paso que demos o el resultado no tienen ninguna importancia. Hasta el paso más pequeño hacia

reconocer nuestro miedo produce energía, y la energía produce crecimiento y transformación, que es lo que nos interesa.

La energía para quitarse de encima el manto de vergüenza proviene de nuestra fuerza vital. La comprensión y la aceptación constituyen el polo pasivo; el riesgo es el polo activo de nuestro proceso de curación. Nos proporciona la energía que necesitamos para sanar encendiendo nuestra fuerza vital. Esta energía proviene del “hara”, de nuestro centro. Si le permitimos que fluya hacia fuera, de forma natural, afirmará nuestra dignidad y nuestra creatividad. Nuestra vergüenza retiene dentro esa fuerza vital, aprisionando la energía vital que fue encerrada durante la niñez. Hemos hecho un trato inconsciente para limitar esa energía a cambio de amor y aprobación. Ahora, cada vez que queremos recuperarla nos movemos fuera de nuestra zona de comodidad y familiaridad para entrar en lo desconocido, tenemos que enfrentarnos a una tremenda culpa y miedo. Podemos continuar viviendo dentro de los límites definidos por nuestra vergüenza, miedo y culpabilidad, o podemos ponerlo a prueba aceptando riesgos.

El riesgo saca a relucir el miedo y la vergüenza

Hay una forma muy fácil de saber si estamos arriesgando: si es así sentimos miedo. Cada nuevo paso que damos, lejos de lo conocido y familiar, saca a relucir nuestro miedo. Al arriesgar tenemos que encontrar un equilibrio entre aventurarnos en lo nuevo y aceptar la parte nuestra que siente miedo.

El riesgo también trae a la superficie nuestra vergüenza, dudas e inseguridades de nuestro niño interior de sus recuerdos del pasado. Pero el precio de mantenerse en los miedos del niño es demasiado alto. Si encontramos el valor para correr el riesgo y dejarnos llevar por la energía vital, pasión y actividad, comienzan a desmoronarse todas nuestras convicciones negativas, y nos moveremos en la dirección que nos lleve nuestro ser de forma natural.

Al correr incluso el más pequeño de los riesgos se comienza ya a curar la herida, y no existe herida, por grande que sea, que no pueda curarse arriesgando. Así establecemos nuestra confianza, nuestro valor y nuestra dignidad.

Las áreas de riesgo

No existe una fórmula para saber lo que constituirá un riesgo. Para cada uno de nosotros las áreas de riesgo en un momento dado de nuestra vida son diferentes. El riesgo de una persona puede ser la adicción de otra, pero existen tres áreas donde arriesgarnos cambiará la calidad de nuestra vida.

1. Disposición a ser más vulnerables, a abrirnos, a investigar nuestros mecanismos defensivos y protectores, y a dejar al descubierto nuestras partes oscura y nuestros secretos.
2. Disposición a vivir con un mayor nivel de honestidad, a cumplir nuestros compromisos y promesas y a compartir incluso cuando sentimos miedo.
3. Deseo de estar vivo, de afirmar nuestra creatividad y pasar por los miedos, la vergüenza y las decepciones que inevitablemente surgen siempre que nos arriesgamos a mantenernos vivos y ser creativos.

En todas estas áreas lo que es importante no son los resultados, sino nuestra disposición para probar nuestros límites, porque así enviamos un mensaje a nuestra conciencia superior de que estamos preparados para entrar en un nivel nuevo de conocimiento. En todas estas áreas es normal sentir miedo.

Me parece muy interesante el área de “arriesgarse a estar vivo”; y siento la necesidad de desarrollar en lo posible este punto de las áreas de riesgos.

Pienso que es maravilloso saber que en la eternidad nunca habrá una persona igual que yo. Por lo tanto creo muy importante descubrir nuestra individualidad y vivirla con suavidad y amor. ¿Cuántas personas se dan cuenta de esto y viven esta verdad en sus vidas? Todos tenemos en todo momento la posibilidad de elegir si estaremos presentes y vivos, pero nuestra vergüenza nos ha hecho trivializarnos a nosotros mismos y a nuestras vidas.

A menudo minimizamos el gran valor de cada momento que tenemos que vivir, no reconocemos ni valoramos la contribución única y hermosa que tiene que hacer nuestra creatividad, y no valoramos y no valoramos tampoco la importancia de nuestras relaciones íntimas.

Nuestra energía ha sido reprimida. No sólo nos impidieron la expresión de nuestra autenticidad, el flujo de nuestro maravillosos, enérgicos y creativos impulsos sexuales, sino que también heredamos todos los miedos y represión de nuestros padres y de la cultura en la que nos criamos. Para superar esas fuerzas represoras tenemos que dar saltitos a nuestra energía. Es una lucha; pero si lo hacemos, cada vez parece hacerse más fácil.

Tenemos que pasar por pruebas de fuego para superar nuestras heridas de vergüenza y ser capaces de transmitir nuestra creatividad. Las convicciones negativas de que somos uno fracasados, de que no tenemos nada que valga la pena ofrecer, de que los demás son mucho mejores, y de que nunca conseguiremos tener éxito, puede ser tan fuerte que fácilmente nos pueden invalidar.

Dentro de nosotros existe una poderosa energía creativa que reclama poder expresarse, y en el fondo no nos sentiremos satisfecho a menos que consigamos hacerlo. Seguramente antes de conectar con ella nos hará falta sanarnos un poco, y para expresarla tendremos que hacer acopio de mucho valor.

Para pasar de nuestro cómodo y falso yo al ser auténtico, vital y vivo que siempre ha estado allí es muy aterrador. Los pequeños riesgos que podamos correr en este sentido comienzan a hacer trizas el poder de todas esas viejas programaciones.

Lo importante es que si nuestros miedos y vergüenza no desaparecen del todo, por lo menos que podamos distanciarnos de ellos, y de esa forma no dirijan nuestra vida.

El riesgo de arriesgar

Cuando empezamos a trabajar con nosotros mismos, nuestra energía reprimida empieza a aflorar de forma natural. Exige expresión y exige que se la viva. Correr riesgos significa problemas, porque sacudimos la vida

convencional y familiar a la que estábamos acostumbrados. En casos más extremos, el profundo trabajo interior empieza a exigir cambios más radicales en la vida. Esto podemos aceptarlo y movernos, o seguirlo reprimiendo.

Cuando decidimos arriesgarnos y aceptar lo que pueda suceder, aportamos un estallido de nueva vitalidad a nuestra vida. La vida nueva es mucho más rica, y la antigua ya la hemos dejado, pero eso no significa que vallamos a tener menos miedos, hace falta un enorme valor para arriesgarnos a movernos con nuestra energía. Significa hacer lo que tenemos que hacer, decir lo que necesitamos decir y aceptar de buen grado la viveza de nuestro cuerpo. Significa aceptar complacido y expresar la energía de todos nuestros centros: sexual, emocional, enérgico, creativo, dichoso y espiritual.

EL LABERINTO DE LAS PROYECCIONES

Nuestras heridas fueron causadas por personas. Lamentablemente, ahora no podemos sanar nuestros miedos y nuestra desconfianza abrazando un árbol- Quien nos abusó no fue un árbol. Debemos reconstruir nuestra desconfianza con quien la dañó, con la gente.

Nuestras relaciones están dominadas por el miedo, y ese miedo lo encubrimos con proyecciones- Comprender las proyecciones es una parte esencial de nuestra vida. Cuando estamos haciendo una proyección con alguien, no somos nosotros mismos y no estamos en nuestro centro, le hemos entregado nuestro poder a esa persona. Para recuperar ese poder y para encontrar nuestro centro, tenemos que desenmarañar la proyección. Es como si la persona en la que estás proyectando tenga un trozo tuyo que debas reclamar a través de manejar esa proyección. Para hacerlo tenemos que identificar el miedo que hay detrás de cada proyección.

Pensamos que somos adultos y que no tenemos esos problemas de inmadurez sin resolver. Pero son las relaciones importantes las que pueden ayudarnos a entrar en contacto con todas las proyecciones inconsciente que hacemos y obligarnos a observarlas.

Ya sabemos que debido a las carencias de nuestra niñez tenemos expectativas. Para satisfacer estas expectativas retrocedemos

inconscientemente al niño exigente, necesitado, que se apega o reacciona. En ese espacio de retroceso y expectativas proyectamos nuestra ansiedad y nuestro anhelo en alguien que cumple los requisitos. Nuestro niño hambriento proyecta en un amigo o en una pareja los padres que nunca tuvo. A esa persona no le gusta mucho esa situación y nos aleja.

Cuando estos mecanismos inconscientes están en funcionamiento, ambas partes de una relación se sienten fácilmente heridas y se batan en retirada, volviendo a su miedo y sus defensas. La confianza ha desaparecido y el amor no puede sobrevivir. Todos lo hacemos. ¿Cómo conseguir los cuidados que necesitamos tan desesperadamente y al mismo tiempo darnos a nosotros mismos y a la otra persona la libertad y el respeto que necesitamos todos con tanta desesperación? Tenemos que dar amor y darle a la otra persona el espacio que necesita.

Pero antes de que eso pueda suceder, tenemos que entender con mayor claridad como la otra persona vuelve a abrir nuestras heridas del pasado que están sin sanar, provocando nuestras defensas, nuestros miedos, nuestro dolor y decepciones. Al hacernos conscientes de nuestras proyecciones, de hecho empezamos a cuidar de nuestro propio niño, porque empezamos a aceptar la responsabilidad de nuestras necesidades en lugar de esperar inconscientemente que otra persona se encargue de hacerlo. Veamos ahora algunas formas importantes en que proyectamos nuestra necesidad de recibir cuidados.

1. Repetir viejos patrones

Lo primero, para empezar, es simplemente comenzar a identificar nuestros patrones repetitivos en una relación. Freud descubrió hace tiempo que tenemos un impulso que nos obliga a reconstruir, en relaciones posteriores importantes, los patrones de afinidad de nuestras primeras relaciones, especialmente las que tuvimos con nuestros padres. Él le llamó a esto “la compulsión de repetición”. Vamos a reproducir todas nuestras relaciones dominantes de la niñez, porque necesitamos acabar lo que quedó inacabado en esas situaciones. Necesitamos acabar nuestras lecciones inacabadas.

Esto resulta más obvio en una relación amorosa en la que de alguna manera estamos acabando lo que quedó sin sanar con uno o ambos padres, especialmente con el del sexo opuesto. Atraeremos personas que, por uno u otro motivo, reabren las heridas que sufrimos en aquella relación. La herida consiste, básicamente, en alguna forma de cuidado incompleto o inadecuado. Este fenómeno también se produce con las figuras de autoridad. ¿Por qué? Pues porque deseamos obtener de ellas el apoyo y la guía que nunca conseguimos de niños; pero, por el contrario, lo que a menudo atraemos es más control y represión. Entonces, o nos rebelamos o nos desmoronamos.

Hasta que hemos aprendido, sea cual fuere la lección que debemos aprender, no nos queda más remedio que seguir repitiendo esos patrones. Tenemos que aprender esas lecciones no sólo intelectualmente, sino también energéticamente, sintiendo la vergüenza y el shock. Por mucho que nos “machaquemos” a nosotros mismos por no encontrar algo que parezca más armonioso, fluido y menos conflictivo, lo estamos haciendo bien, exactamente como deseamos y necesitamos hacerlo. Nuestra conciencia superior sabe que estamos aquí para crecer y creará esas situaciones que nos muevan a ello.

RESPECTO Y LÍMITES: RESPETARTE A TI MISMO

Cuando salimos del aislamiento y nos damos cuenta de que aprender a relacionarnos es parte de nuestra curación, una de las tareas que tenemos es aprender a respetar, a respetarnos a nosotros mismos y a los demás. Esto es difícil a causa de nuestros deseos conflictivos que nos hacen atropellarnos mutuamente. ¿Cómo podemos crearnos un mundo en el que podamos satisfacer nuestras necesidades y respetar al mismo tiempo las de nuestras personas más cercanas? Creo que esta es una de las principales lecciones que todos debemos aprender una y otra vez.

Los dos lados de la exigencia

El tema del respeto provoca dos energías diferentes dentro de nosotros, Una funciona con el sentimiento de que a menos que consigas hacerte con lo que quieres, nunca lo conseguirás. La otra, en shock profundo, no tiene ni la

habilidad ni la confianza para decir no y cree que todos se aprovechan siempre de ti. La primera lleva el convencimiento de que todos intentan suprimir nuestra energía y sujetamos. La segunda cree que nadie respeta nuestro espacio ni nuestra integridad.

Puede no parecernos que llevamos estas dos voces en el interior, porque es posible que una de ellas la hayamos suprimido, pero sí que las llevamos. No obstante, en un momento dado nos podemos estar identificando con una de ellas y nuestra pareja o amigo con la otra. Son dos heridas sin sanar que exigen ser trabajadas. También nos traen lecciones kármicas con las que tenemos que trabajar: una para aprender a respetar las lecciones de los demás y, la otra, para aprender a respetar las propias.

No nos respetamos los unos a los otros. ¿Por qué? Porque nuestras necesidades de supervivencia nos ciegan. Si todos viviéramos una naturaleza búdica, si viviéramos vidas totalmente conscientes, podríamos existir en el mundo en un estado de apertura, vulnerabilidad y perfecta inocencia. Lamentablemente el mundo no es así, por lo menos no de momento. Nuestro convencimiento de que para sobrevivir tenemos que cuidarnos y protegernos a nosotros mismos nos hace ser a menudo bastante insensibles los unos con los otros. Invadimos mutuamente nuestros espacios. En la infancia no se respetaron nuestros límites, así que naturalmente nosotros también perdimos la habilidad para respetarlos, los nuestros o los de cualquier otra persona, y esto puede ser algo completamente inconsciente.

Necesitamos aprender cómo establecer nuestros límites, de manera firme y con dignidad, y necesitamos aprender cómo ser sensibles con el espacio y las necesidades del otro, siendo al mismo tiempo sensibles con los nuestros.

Mientras nuestras heridas o vergüenza permanezcan sin ser curadas, recrearemos a quien nos ofenda como una repetición de experiencias anteriores. Ellos no son el problema, es nuestra herida narcisista, la herida a nuestro respeto propio lo que es el problema. Nuestra curación se produce al conectar con el dolor interior y, finalmente, al encontrar suficiente equilibrio interior es cuando cesan los abusos. Detenemos el abuso exterior al hacer

nuestro trabajo interior, al conocer y sentir la vergüenza, al volver una y otra vez a sentirnos a nosotros mismos, y al amar a ese niño interior herido.

AMOR Y MEDITACIÓN

La meditación contiene las cualidades masculinas del silencio y la soledad mientras el amor encarna las cualidades femeninas de fundirse y de unión. El ansia de meditación refleja nuestro deseo de separarnos y encontrar nuestro yo único y original. El ansia de amor refleja nuestro deseo de disolvernó, de regresar al estado de unión única del que provenimos. La danza de separarse y fundirse conlleva un amplio espectro de conciencia.

En el nivel más bajo, en el nivel del drama del anti-dependiente y dependiente, seguimos estando atrapados en los malos entendidos y la proyección. En un nivel superior, nuestro camino junto se convierte en el de dos amigos en el sendero de la verdad, que se enseñan mutuamente, a partir de su propia firmeza y experiencia, lo que es la soledad y fundirse y compartir los miedos y el dolor que cada uno tiene. Al nivel más alto, hemos integrado las partes que habíamos negado y rechazado y podemos relacionarnos equitativamente con ambos procesos a medida que van surgiendo.

DEJARSE IR. SOLTARSE EN EL AMOR Y LA SOLEDAD

“Tú siempre te estás moviendo. La realidad está aquí y tú siempre te estás moviendo; por tanto, no hay encuentro. A menos que se produzca ese encuentro, nunca serás feliz La felicidad sucede cuando estás sintonizado con la realidad. La felicidad es una armonía entre tú y lo real. Así que si eres infeliz, recuerda: debe ser que te estás alejando de la realidad.

Tú tienes que seguir la realidad, tienes que llegar a un profundo acuerdo con la realidad, tienes que sintonizarte con ella. Tienes que convertirte en una nota en la inmensa orquesta que es la realidad. Rindiéndote a ella en lugar de luchar, someténdote a ella, dispuesto a disolverte en ella. Eso es el amor, la disposición a disolverse en la realidad, la disposición para fusionarte, fundirte; la disposición para ser uno con la realidad. Perderás algo –tus sueños, tu ego--, perderás esa separación. Desaparecerá como una gota de agua, pero no debes preocuparte por eso, te convertirás en un océano.

Ya no serás lo que has sido hasta ahora: tu ego. Tus barreras desaparecerán. No serás una isla sino parte del continente. Nada se pierde al perderse a sí mismo, todo se pierde cuando te resiste”.

OSHO, El amado

CONCLUSIÓN

Nuestros condicionamientos no nos ayudan mucho a confiar y dejarnos ir. Nos hacen creer en la esperanza de que haya alguien o algo que nos quite el miedo. No respaldan el camino interior que puede llevarnos a una auténtica recuperación. No apoyan la meditación, Si queremos volver a encontrarnos a nosotros mismos y recuperar nuestra confianza en la vida, no existe más alternativa que dejar al descubierto nuestra negación y engaños, y penetrar dentro para enfrentarnos a los miedos y el dolor. Ésa es la senda de la introspección y la meditación, aceptar lo que nos proporciona la vida como alimento de nuestro crecimiento simplemente observando, sintiendo y permitiendo.

Dejarnos ir y confiar también implica una aceptación profunda de nuestra soledad, no una soledad que surge del aislamiento y del miedo a la intimidad, sino de un sencillo reconocimiento de la misma cómo tal. Yo no puedo decir honestamente que haya llegado al punto de aceptar mi soledad, pero sí que la reconozco. El sólo hecho de reconocerla me ha ayudado a dejar de intentar controlar las cosas de forma tan compulsiva e inconsciente. Dejándonos ir es la única forma en que podemos traer el amor a nuestras vidas; ante eso, lo que hacemos es simplemente apartar y alejar el amor de las mismas personas a las que nos dirigimos buscando unión y nutrición a causa de todas nuestras estrategias de control.

Dejarse ir es un proceso de rendición a lo desconocido y al misterio no tan sólo a través de actos aislados de rendición, sino permitiendo que el acercarse más y más para poder confiar se convierta en un estilo de vida.

Termino con la historia de un emperador chino; que era un gran amante del arte y la pintura. Invitó a todos los pintores de su reino a una gran competición para decidir quién era el amante de la pintura. Ofreció como premio muchas

riquezas y parte de su reino. Miles de pintores acudieron de todas partes, pero un viejo artista se acercó al emperador y le dijo que él participaría en la competición sólo con ciertas condiciones: primero, le llevaría tres años acabar su cuadro, y segundo, no se le permitiría a nadie verlo hasta que estuviera acabado.

El emperador accedió de mala gana, reconociendo que el viejo tenía cierta cualidad que era única e interesante. Todos los demás pintores acabaron su trabajo en un mes. Ninguno satisfizo al emperador y, mientras tanto, esperaba a que el viejo acabara su cuadro. Le había dado una amplia habitación en palacio, rodeada por muchos guardias para asegurarse de que nadie viera el cuadro antes de que estuviera acabado,

El emperador esperó tres años. Cuando el trabajo estuvo acabado, el pintor invitó al emperador a acercarse a verlo. Cubría una pared entera del palacio y la escena pintada era un paisaje. En frente había un hermoso bosque y detrás, unas montañas imponentes. En medio del cuadro había un sendero que, a través del bosque, se dirigía a las montañas y gradualmente serpenteaba hasta perderse de vista subiendo por ella

El emperador no podía creer lo que veían sus ojos. Nunca antes había visto algo tan hermoso, tan milagroso, tan mágico. Tras un largo silencio, le hizo una sola pregunta al pintor: “Estoy muy interesado en ese pequeño sendero que rodea el bosque, algunas veces se le ve alrededor de las montañas y luego desaparece. ¿A dónde va?”

El pintor dijo: “Esto no hay forma de saberlo a menos que lo siga caminando” El emperador, abrumado por la belleza y grandeza de la obra de arte, se olvidó por completo de que tan solo era una pintura. Cogió al artista de la mano y ambos caminaron por el sendero desapareciendo en las montañas.

Aun no han regresado.

Todos nosotros estamos siguiendo un largo camino, a veces maravilloso, a veces intensamente doloroso a través del bosque, subiendo gradualmente en nuestra ascensión a la montaña. En cierta forma, nuestras luchas de

codependencia son el bosque oscuro, pero el punto final de nuestro camino nos lleva a lo alto de la montaña, más allá del reino de lo conocido y lo familiar.

Nuestra búsqueda consiste en encontrarnos a nosotros mismos y compartir, en el proceso, un amor profundo con otra persona. El pintor nos coge a todos de la mano y con delicadeza nos guía por un sendero cuyo destino es desconocido y no se puede saber.

“Sé de nuevo un niño y no correrás alejándote de ti mismo. Correrás adentrándote en ti mismo, y ese es el motivo del meditador. El hombre mundano corre alejándose de sí mismo y el buscador corre adentrándose en sí mismo para encontrar la fuente de esta vida, de esta conciencia. Y cuando descubre la fuente, ha descubierto no sólo su fuente de vida, ha descubierto la fuente de vida del universo, del cosmos entero.

Surge en él una extraordinaria celebración. La vida se convierte simplemente en una canción, es una danza, en todo momento”.

OSHO, Satyam, Shivam, Sunderam

MARISA MERA BRAVO