

Capítulo 1

La creación de las heridas y las máscaras

Cuando un bebé nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la que se ha encarnado es la de ser él mismo al vivir diversas experiencias. Su alma, por otra parte, ha elegido a la familia y el medio ambiente en los que habrá de desarrollarse con una finalidad muy precisa. Todos tenemos la misma misión al llegar a este planeta: «vivir las experiencias una y otra vez hasta que podamos aceptarlas y amarnos a través de ellas».

Cuando en una experiencia existe la no aceptación, es decir, juicios, culpabilidad, temor, lamento u otra forma de no aceptación, el ser humano se convierte en un poderoso imán que atrae sin cesar circunstancias y personas que le hacen revivir esa misma experiencia. Hay quienes no sólo reviven la misma experiencia muchas veces en el transcurso de su vida sino que deben reencarnarse una y otra vez con el fin de lograr aceptarla completamente.

Aceptar una experiencia no significa que ésta represente nuestra preferencia o que estemos de acuerdo con ella. Más bien se trata de ayudarnos a experimentar y aprender a través de lo que vivimos. Sobre todo, debemos aprender a reconocer lo que nos es beneficioso y lo que no lo es. El único medio para lograrlo es adquiriendo consciencia de las consecuencias que trae consigo la experiencia. Todo lo que decidimos o no, lo que hacemos o no, lo que decimos o no, e incluso lo que pensamos y sentimos, entraña consecuencias.

El ser humano desea vivir cada vez más inteligentemente. Cuando se percata de que una experiencia produce consecuencias perjudiciales, en lugar de reprocharse a sí mismo o reprocharlo a otra persona, simplemente debe aprender a aceptar haberla elegido, aunque lo haya hecho inconscientemente, para caer en la cuenta de que tal experiencia no fue una decisión inteligente. De ello se acordará más adelante; así, la experiencia se vive en la aceptación. Sin embargo, recuerda que aun cuando te digas «No quiero vivir ya así», todo comenzará de nuevo.

Debes otorgarte el derecho a cometer varias veces los mismos errores o de vivir una y otra vez la experiencia desagradable antes de llegar a tener la voluntad y el valor necesarios para transformarte. ¿Por qué no lo comprendemos desde un principio? Por nuestro ego, sostenido por nuestras creencias.

Todos tenemos muchas creencias que nos impiden ser lo que deseamos ser. Cuanto más nos perjudican estas formas de pensar o estas creencias, más tratamos de ocultarlas. Incluso llegamos a creer que no nos pertenecen. Poder superarlas exige, por tanto, que nos reencarnemos en repetidas ocasiones. Nuestra alma podrá alcanzar la felicidad plena sólo cuando nuestro cuerpo mental, emocional y físico estén atentos a nuestro DIOS interior.

Todo lo que se vive en la no aceptación se acumula a nivel del alma. Al ser ésta inmortal, regresa sin cesar en diferentes formas humanas con el bagaje que ha acumulado en su memoria de alma. Antes de nacer, ya hemos decidido lo que deseamos venir a normalizar durante esa próxima

encarnación. Esta decisión, y todo lo acumulado en el pasado, no se encuentra grabado en nuestra memoria consciente, es decir, la que depende del intelecto, sino que en el transcurso de la existencia nos vamos haciendo gradualmente conscientes de nuestro plan de vida y de lo que debemos poner en orden.

Cuando digo que algo «no está resuelto» me refiero siempre a una experiencia vivida en la no aceptación; existe una diferencia entre aceptar una experiencia y aceptarse a sí mismo. Pongamos el ejemplo de una niña cuyo padre la rechaza porque deseaba un varón. En este caso, aceptar la experiencia consiste en darle el derecho a su padre de haber deseado un varón y de haber rechazado a su hija. La aceptación de sí misma consiste, en cambio, en darse el derecho de reprochar a su padre y de perdonarse por haberle tenido resentimiento. No debe subsistir ningún juicio hacia su padre ni hacia ella misma, sino sólo compasión y comprensión por la parte que

sufre en cada uno de ellos. Ella sabrá que esta experiencia está completamente resuelta cuando a su vez rechace a alguien sin condenarse, con mucha compasión y comprensión para con ella misma. Existe otra manera para comprobar que este tipo de situación se ha normalizado y vivido en la aceptación: cuando la persona rechazada por ella no le guarde resentimiento, siendo a su vez compasiva, sabiendo que todos los humanos rechazamos a alguna persona en ciertos momentos de nuestra vida.

No dejes que tu ego te juegue una mala pasada cuando trata por todos los medios de hacerte creer que ya

está arreglada una situación. A menudo, para no tener que observarnos y perdonarnos, nos decimos: «Sí, comprendo que el otro actuara así». De este modo, nuestro ego intenta encontrar una manera oculta para hacer a un lado las situaciones desagradables. Sucede entonces que aceptamos una situación o una persona sin habernos perdonado o sin habernos concedido el derecho de sentirnos resentidos o de continuar resentidos con ella. A esto se le llama «aceptar solamente la experiencia». Repito: es importante diferenciar entre «aceptar la experiencia» y «aceptarse a uno mismo». Esta última aceptación es aún más difícil de lograr, ya que nuestro ego no desea admitir que todas las experiencias difíciles que vivimos tienen como única finalidad mostrarnos que nosotros mismos actuamos de igual manera con los demás.

¿Te has dado cuenta de que cuando acusas a alguien de algo esa misma persona suele acusarte a ti de lo mismo? Ésta es la razón por la que es tan importante aprender a conocernos y aceptarnos en la mayor medida posible. Es lo que nos brinda la seguridad de que cada vez viviremos menos situaciones de sufrimiento. A nadie más que a ti le compete decidir ser dueño de tu vida en vez de que tu ego te controle. Sin embargo, hacerle frente a todo esto exige mucho valor, porque inevitablemente tocamos antiguas heridas que pueden hacernos sufrir mucho, sobre todo si son heridas que venimos arrastrando desde hace varias vidas. Cuanto más sufres a causa de una situación o con una persona determinada, de más lejos viene el problema.

Para ayudarte, puedes contar con tu DIOS interior que es omnisciente (EL lo conoce todo), omnipresente (EL se encuentra en todo lugar) y omnipotente (EL es todopoderoso). Esta omnipotencia siempre está presente y obra en todo momento en ti. Actúa de tal forma que te guía hacia las personas y situaciones que necesitas para crecer y evolucionar de acuerdo con el plan de vida elegido antes de tu nacimiento.

Antes de nacer, tu DIOS interior atrae tu alma hacia el medio ambiente y la familia que necesitarás durante tu siguiente vida. Esta atracción magnética y sus objetivos están determinados, por una parte, por aquello que aún no has logrado vivir en el amor y la aceptación en tus vidas anteriores y, por otra, por lo que tus futuros padres deben poner en orden a través de un/a niño/a como tú. Esto explica que los niños y los padres suelen tener las mismas heridas que curar.

Al nacer no eres consciente de todo ese pasado, ya que te concentras principalmente en las necesidades de tu alma, la cual desea que te aceptes junto con tus experiencias, defectos, potenciales, debilidades, deseos, personalidad... Todos tenemos esas necesidades. Sin embargo, poco después de nacer, nos damos cuenta de que cuando nos atrevemos a ser nosotros mismos alteramos el mundo de los adultos o el de los que están cerca de nosotros. Y de ello deducimos que no es bueno ni correcto ser naturales. Este doloroso descubrimiento provoca, sobre todo en el niño, crisis de ira, que llegan a ser tan frecuentes que nos vemos obligados a creer que son normales. Estos episodios se conocen como «crisis de la infancia» o «crisis de la adolescencia». Es posible que lleguen a ser normales para los humanos, pero ciertamente no son naturales. El niño que actúa naturalmente, que es equilibrado y que tiene el derecho a ser él mismo no pasa por este tipo de crisis. Por desgracia, este tipo de niño «natural» casi no existe. He observado más bien que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas:

Después de conocer la alegría de ser él mismo en la primera etapa de su existencia, conoce el dolor de no tener el derecho de ser él mismo, que es la segunda. Llega enseguida el período de crisis, de rebeldía, que es la tercera. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea. Algunas personas permanecen estancadas en la tercera etapa durante toda su vida, es decir, reaccionan continuamente, están enojados o en permanente situación de crisis. En la tercera y cuarta etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos del sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda. Estas nuevas personalidades o «defensas» son cinco, y corresponden también a cinco grandes heridas fundamentales que vive el ser humano.

En mis numerosos años de observación, he podido comprobar que todos los sufrimientos del ser humano pueden resumirse en cinco heridas. Aquí las presento por orden cronológico; es decir, según van apareciendo en el transcurso de la vida:

RECHAZO	ABANDONO
HUMILLACIÓN	TRAICIÓN

INJUSTICIA

Al ordenarlas diversamente se forma el acróstico TRAHÍ, lo que favorece su memorización:

TRAICIÓN - RECHAZO - ABANDONO - HUMILLACIÓN - INJUSTICIA

Este acróstico permite explicar el hecho de que cada vez que padecemos o hacemos que otros sufran una de estas heridas, todo nuestro ser se siente traicionado. No somos fieles a nuestro DIOS interior ni a las necesidades de nuestro Ser, pues permitimos que nuestro ego, con sus creencias y temores, tome el timón de nuestra vida. Recurrimos a las máscaras para «ocultar», a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido resolver; y esta ocultación es una forma de traición. Pero, ¿de qué máscaras se trata? De aquéllas que acompañan a las heridas que precisamente intentan enmascarar.

Estas heridas y máscaras se explicarán con detalle en los capítulos siguientes. La importancia de la máscara se crea en función de la profundidad de la herida; una máscara representa a un tipo de persona con un carácter que le es propio, ya que según la máscara creada se desarrollan determinadas creencias que influyen en la actitud interior y en el comportamiento de la persona. Cuanto más profunda sea la herida, con más frecuencia sufrirás, y esto te obligará a llevar puesta tu máscara más a menudo. Sólo nos ponemos la máscara cuando deseamos protegernos. Por ejemplo, cuando una persona percibe algún suceso como injusto o cuando ella se juzga a sí misma injusta o teme que se le critique por ser injusta, se coloca la máscara de la «rigidez»; es decir, adopta el comportamiento de una persona rígida.

HERIDA	MÁSCARA
Rechazo	Huidizo
Abandono	Dependiente
Humillación	Masoquista (emocional/mental)
Traición	Controlador
Injusticia	Rígido

La siguiente es una imagen que ilustra mejor la forma en que se relacionan la herida y la máscara correspondiente. La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano pero que ignoras tenerla y cuya curación has descuidado; prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara. ¿Creíste que así podrías fingir no tener la herida? ¿En verdad creíste que ésa era la solución? Por supuesto que no. Todos sabemos, pero el ego, no. Esta es una de las formas en la que nos hace dar vueltas sin rumbo.

Regresemos al ejemplo de la herida en la mano. Digamos que la herida te duele cada vez que alguien te toca la mano, aun cuando se encuentre protegida por el vendaje. Cuando alguien te toma la mano de cariño y tú gritas: «¡Ay! ¡Me haces daño!», resulta fácil imaginar la sorpresa del otro. ¿Realmente deseaba hacerte daño? No, pero si te duele la mano cuando alguien te toca, es que tú no has decidido ocuparte de la herida. No hay nadie más que sea responsable de tu dolor.

Esto es lo que sucede con cualquier herida. Son muchas las ocasiones en que nos sentimos rechazados, abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta. En realidad, cada vez que nos sentimos heridos es a nuestro ego al que le gusta creer que alguien más, y no nosotros, es culpable de que nos sintamos así. Entonces buscamos a quien reprochárselo; otras veces, en cambio, decidimos que ese culpable somos nosotros mismos, cuando en realidad esto es tan falso como cuando acusamos a otra persona. Tú sabes que en la vida no hay personas culpables sino sólo personas que sufren. Ahora yo sé que cuanto más condeno (a mí misma o a los otros), más se repite la experiencia. La condena no sirve sino para provocar desdicha; en cambio, cuando miramos con compasión a la parte humana que sufre, los sucesos, las situaciones y las personas comienzan a transformarse. Las máscaras que creamos para protegernos son visibles en la morfología de una persona, y por consiguiente, en su apariencia. En muchas ocasiones me he preguntado si es posible detectar heridas en niños pequeños.

Personalmente, me divierte observar a mis nietos, que mientras escribo estas líneas tienen entre siete meses y nueve años. En casi todos ellos he podido comenzar a ver heridas en su apariencia física; las heridas que son fácilmente visibles a esta edad indican una herida profunda. Sin embargo, también he podido observar en dos de mis tres hijos que sus cuerpos de adultos denotan heridas diferentes de las que pude detectar cuando eran niños y adolescentes.

El cuerpo es tan inteligente que siempre encuentra el medio para mostrarnos lo que debemos resolver. En realidad, es nuestro DIOS interior el que lo utiliza para hablarnos.

En los próximos capítulos descubrirás cómo reconocer tus máscaras y las de los otros, y en el último trato los nuevos comportamientos que deben adoptarse para poder curar esas heridas, que hasta ahora has descuidado, y para que con ello puedas dejar de sufrir. La aparición de las máscaras que ocultan estas heridas ocurre naturalmente, de manera inconsciente.

Además, es importante no limitarse a las palabras para especificar las heridas o las máscaras. Quizá haya quienes se sientan rechazados e injustamente tratados; otros tal vez se sientan traicionados y vivan la traición como rechazo, otros más quizá se encuentren abandonados y por ello se sientan humillados...

Cuando hayas leído la descripción de cada herida y sus características, te resultará más fácil averiguar tu caso.

Los cinco caracteres descritos en este libro tal vez se asemejan a los que hayan descrito otros autores en estudios de personalidad. Cada estudio es diferente, y éste no tiene por objeto invalidar ni reemplazar a los que se han publicado antes. Uno de estos estudios, realizado por el psicólogo Gérard Heymans hace casi cien años, goza aún hoy de popularidad. En él se describen

los siguientes ocho tipos caracterológicos: el apasionado, el irascible, el nervioso, el sentimental, el sanguíneo, el flemático, el apático y el amorfo. Aun cuando este autor utiliza el vocablo

'apasionado' para describir a un tipo de persona, nos aclara que esto no impide que los otros tipos vivan la experiencia de la pasión en sus vidas. Cada palabra utilizada para describir los tipos es necesaria para determinar el carácter dominante de una persona. Por consiguiente, repito que no debes dejarte atrapar por el sentido literal de las palabras.

Pudiera ser que al leer la descripción del comportamiento y de la actitud de las máscaras que oculta cada herida te reconozcas en cada una de ellas. Sin embargo, es muy raro que una persona tenga las cinco heridas. Por ello, es importante ajustar bien la descripción que se hace del cuerpo físico, ya que éste refleja fielmente lo que sucede en el interior de uno mismo pues es mucho más difícil reconocerse desde los planos emocional y mental. Recuerda que nuestro ego no desea que

descubramos todas nuestras creencias ya que con ellas nos nutrimos, al tiempo que él sobrevive. No explicaré lo que es el ego en este libro, porque hablé de él en detalle en mis libros^[3] «Escucha a tu cuerpo: tu mejor amigo sobre la tierra» y «Obedece a tu cuerpo, ámate».

Es posible que experimentes ciertas resistencias y reacciones ante las personas al percatarte de que sufren cierta herida, pero su conducta no es sino una respuesta a alguno de sus padres. Antes de llegar a esta conclusión, primero verifiqué con cientos de personas si éste era el caso y si la respuesta era afirmativa. Repito aquí lo que digo en cada uno de los talleres que imparto: Es con el progenitor con el que tenemos la impresión de entendernos mejor durante la adolescencia con el que más cosas tenemos por resolver.

Es del todo normal que nos resulte difícil aceptar que sentimos rencor hacia el progenitor que más amamos. La negación es, por lo general, la primera reacción a esta comprobación, seguida de la ira y, en consecuencia, de la posibilidad de enfrentar la realidad. Este es el principio de la curación.

La descripción del comportamiento y las actitudes vinculadas con las diferentes heridas quizá te parezcan poco acertadas. Al reconocer alguna de tus heridas, es posible que te rebeles y no aceptes la descripción de la máscara que te has creado para evitar sufrir. Esta resistencia es absolutamente normal y humana. Date tiempo. Recuerda que, al igual que todas las personas que te rodean, cuando tu máscara te hace reaccionar, no eres tú mismo. ¿No te tranquiliza saber que cuando un comportamiento de los demás te incomoda o te desagrade indica que esas personas

acaban de ponerse una máscara para evitar sufrir? Al tener esto presente, serás más tolerante y te será más fácil ver con amor a quienes te rodean. Tomemos el ejemplo del adolescente que tiene un comportamiento «duro». Cuando descubras que se comporta así para ocultar su vulnerabilidad y su temor, tu relación con él será diferente, porque sabrás que el chico no es ni duro ni peligroso. Al mantener la calma, podrás ver incluso sus cualidades en lugar de temerle.

Es un aliciente saber que aun si naciste con heridas por sanar, suelen evocarse frecuentemente por tu reacción ante las personas y circunstancias que te rodean; las máscaras que has creado para protegerte no son permanentes. Al practicar los métodos de curación que se sugieren en el último capítulo de este libro, verás cómo disminuyen gradualmente tus máscaras y, en consecuencia, cómo se transforma tu actitud y, posiblemente, también tu cuerpo.

Sin embargo, también es probable que transcurran varios años antes de que puedas comprobar los resultados en tu cuerpo físico, ya que éste se modifica mucho más lentamente debido a la materia tangible de la cual está formado, en tanto que nuestros cuerpos más sutiles (el emocional y el mental) requieren de menos tiempo para transformarse a partir de la decisión que se toma con profundidad y con amor. Por ejemplo, es muy fácil desear (emocional) e imaginar (mental) visitar otro país. La decisión de emprender el viaje puede tomarse en cuestión de minutos. Sin embargo, la concreción de tal proyecto en el mundo físico tomará más tiempo, pues antes hay que planear y organizar todo e incluso ahorrar el dinero necesario.

Fotografiarte cada año es un buen medio para verificar tus transformaciones físicas. Presta atención a cada una de las partes de tu cuerpo para que puedas apreciar bien los detalles. Es cierto que algunas personas cambian más rápidamente que otras, al igual que hay quienes logran concretar sus viajes con mayor rapidez que otros. Lo importante es continuar trabajando con constancia en tu transformación interior, ya que esto es lo que hará de ti una persona más feliz en la vida.

Te sugiero que durante la lectura de los siguientes cinco capítulos anotes todo lo que te parezca pertinente en tu caso. A continuación, lee nuevamente el o los capítulos que describen mejor tu actitud y, sobre todo, tu apariencia física.