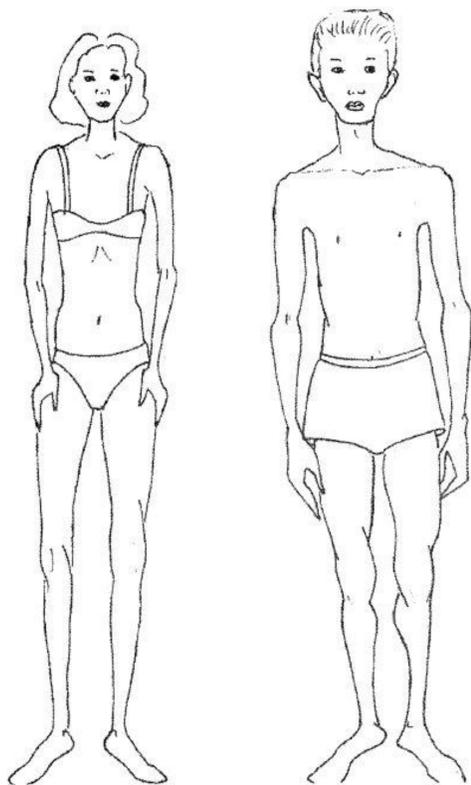


Capítulo 2

Rechazo



Herida de RECHAZO (Máscara de huidizo)

Veamos, antes que nada, lo que significa la palabra «rechazo» o «rechazar». El diccionario nos proporciona varias definiciones: ‘resistir’, ‘contradecir’, ‘no admitir’, ‘denegar’, ‘mostrar oposición o desprecio’.

Para muchas personas resulta difícil distinguir entre rechazar y abandonar. Abandonar a alguien quiere decir distanciarse de esa persona por algo o por alguien más, mientras que rechazar a alguien significa rehusarla, no desear tenerla cerca o no desear tenerla en la vida. Quien rechaza utiliza la expresión «No quiero», mientras que quien abandona recurre a «No puedo».

El rechazo es una herida muy profunda, ya que quien la sufre se siente rechazado en su interior y, sobre todo, siente rechazo con respecto a su derecho de existir. De las cinco heridas, ésta es la primera que se manifiesta, está presente desde muy temprana edad en la vida de una persona. El alma que regresa a la Tierra con la finalidad de reparar esta herida vive el rechazo desde el nacimiento, y para muchos está presente desde antes de nacer.

Tomemos el ejemplo del bebé no deseado, el que llega, como suele decirse, «por accidente». Si el alma de este bebé no ha solucionado el sentimiento de rechazo, es decir, si no ha conseguido sentirse bien, si no ha persistido pese al rechazo, vivirá necesariamente esta herida. Otro ejemplo elocuente es el del bebé que nace del sexo contrario al que han deseado sus padres. Sin duda, hay muchas razones por las que uno de los progenitores rechaza a su hijo/a, pero lo importante aquí es percatarse de que sólo las almas con necesidad de vivir esta experiencia serán atraídas hacia un progenitor —o hacia los dos— que rechazará a su hijo.

También es común que el progenitor no haya tenido la intención de rechazar a su hijo, y que él mismo se sienta rechazado y lo manifieste inconscientemente a la menor oportunidad, ya sea al escuchar un comentario descortés o cuando vive la impaciencia o la ira. Mientras la herida no sane por completo, se activará fácilmente una y otra vez. La persona que se siente rechazada no

es objetiva, pues interpreta lo que sucede a su alrededor a través del filtro de su herida, y se siente rechazada aun cuando no lo sea.

Desde el instante en el que el bebé comienza a sentirse rechazado, empieza a crear una máscara de huida. Gracias a las numerosas regresiones a la vida intrauterina que he podido observar, me ha sido posible percatarme de que las personas afectadas por la herida de rechazo se sentían infravaloradas desde que se encontraban en el vientre materno, donde sentían que ocupaban muy poco lugar y, con frecuencia, oscuro. Esto me ha confirmado que la máscara de huida puede comenzar a crearse incluso antes del nacimiento.

Quiero destacar que, desde este punto hasta el final del libro, utilizare el término «huidizo» para designar a la persona que sufre rechazo. La máscara huidiza es la personalidad o el carácter que se desarrolla precisamente para evitar el sufrimiento de la herida de rechazo.

Esta máscara se reconoce físicamente en el cuerpo del huidizo. En otras palabras, es un cuerpo que parece querer desaparecer. Debido a que el cuerpo de la persona huidiza es muy estrecho y restringido, le es fácil simular que desaparece o que no está muy presente o visible en un grupo. *Es un cuerpo que no desea ocupar mucho lugar, que intentará toda la vida no ocupar demasiado lugar.* Cuando se tiene la impresión de que casi no hay piel sobre los huesos, que la piel parece estar pegada a los huesos, podemos deducir que la herida de rechazo es muy profunda.

La persona huidiza es aquélla que duda de su derecho a existir y que parece no estar completamente encarnada, lo que explica que su cuerpo suela tener una apariencia fragmentada o incompleta. Es como si le faltara un trozo o como si las distintas partes del cuerpo no encajaran en un conjunto; por ejemplo, el lado derecho del cuerpo o del rostro puede ser muy diferente al izquierdo. Todo esto se observa fácilmente a simple vista; no es necesario medir para saber si

ambos lados son similares. Recuerda que es muy raro encontrar a alguien que tenga los dos lados el cuerpo idénticos.

Cuando hablo de un cuerpo fragmentado o incompleto me refiero a una parte del cuerpo a la que aparentemente le falta algo, como los glúteos, los senos, el mentón...; a unos tobillos mucho más delgados que las pantorrillas o a un hueco en alguna zona de la espalda, el pecho, el vientre... Podría decirse que el cuerpo está contraído, pues parece que la persona se contrae en sí misma. Sus hombros están echados hacia adelante y los brazos se encuentran con frecuencia pegados al

cuerpo. También da la impresión de que el crecimiento del cuerpo, o de una de sus partes, se bloqueó; parecería que una parte del cuerpo no tuviera la misma edad que el resto, y cuando el cuerpo está contraído, podría pensarse que se trata de un adulto en el cuerpo de un niño. Cuando ves a alguien con un cuerpo deforme, que te produce lástima, con toda certeza estás ante una persona que sufre la herida de rechazo. El alma eligió este tipo de cuerpo antes de nacer para incurrir en una situación propicia que le permita sanar esta herida.

El rostro y los ojos de la persona huidiza son pequeños. Los ojos parecen ausentes o vacíos, debido a que la persona afectada por esta herida tiene la tendencia a huir de su mundo o a «estar en la luna»; con frecuencia, los ojos están llenos de temor. Al observar la mirada de una persona huidiza, podemos tener la impresión de que vemos una máscara, sobre todo alrededor de los ojos, ya que debajo de ellos hay ojeras. Ella misma, la persona huidiza, tiene la impresión de ver a través de una máscara. Algunas personas huidizas me han revelado que esta impresión puede durar todo un día, mientras que otras sólo la perciben durante algunos minutos. Sin embargo, poco importa cuánto dure. Lo verdaderamente importante es que se trata de una manera de no estar realmente presente ante lo que sucede para evitar sufrir.

Cuando una persona posee todas las características mencionadas, su herida de rechazo es mucho más profunda que si sólo tuviera, por ejemplo, los ojos de una persona huidiza. Cuando el cuerpo de la persona muestra cerca del cincuenta por ciento de las características físicas propias del huidizo, puede deducirse que porta su máscara de huidizo para protegerse del rechazo cerca del cincuenta por ciento del tiempo. Este sería el caso, por ejemplo, de la gente cuyo cuerpo es grande, con un rostro pequeño y los ojos pequeños del huidizo, o cuyo cuerpo es muy grande y sus tobillos, pequeños. Cuando sólo una parte del cuerpo corresponde a las características del huidizo, esto quiere decir que la herida de rechazo es menor.

Portar una máscara significa no ser ya uno mismo. Adoptamos una actitud diferente elaborada desde muy jóvenes, creyendo que esta actitud nos protegerá. La primera reacción de la persona que se siente rechazada es huir.

Si un niño, mientras se crea la máscara de huidizo, se siente rechazado, vivirá con más frecuencia en un mundo imaginario; por ello, será un niño prudente y tranquilo, que no causará problemas ni hará ruido. Este tipo de niño se divierte solo en un mundo imaginario y se construye castillos en el aire. Incluso puede llegar a creer que sus padres se equivocaron de bebé en el hospital o que los adultos con los que vive no son sus verdaderos padres. Es también el tipo de niño que inventa diferentes formas de huir de casa, entre ellas, su tenaz deseo de asistir a la escuela; sin embargo, una vez allí, si siente rechazo o se rechaza a sí mismo, está todo el tiempo «en la luna», en su propio mundo. Una mujer me relató que solía sentirse en la escuela como si fuera una turista. Sin embargo, estos niños desean que nos percatemos de su existencia aun cuando ni siquiera ellos mismos crean mucho en su derecho a existir. Recuerdo a una pequeña que se ocultaba tras un mueble cuando sus padres tenían invitados en casa; cuando se percataban de su ausencia, todos se apresuraban a buscarla, pero ella no salía de su escondite, pues sabía que los adultos se preocuparían cada vez más. La niña se decía a sí misma «Quiero que me encuentren. Quiero que se den cuenta de que existo». Con este ejemplo vemos que esta pequeña creía tan poco en su derecho a existir que debía crear situaciones para intentar comprobarlo por sí misma.

Cuando un niño huidizo tiene un cuerpo más pequeño que el promedio, con frecuencia parece un muñeco, algo sumamente frágil. Por ello, en general la reacción de la madre es la de protegerlo en exceso. El niño escucha a menudo que es demasiado pequeño para esto o aquello, y lo cree hasta tal punto que su cuerpo permanece pequeño. Para este niño, ser amado se convierte en «sentirse sofocado». Así, más adelante, su reacción consistirá en rechazar o huir cuando alguien lo ame por su temor a sentirse asfixiado. El niño sobreprotegido se percibe a sí mismo como rechazado, pues no se siente aceptado por lo que es. Para tratar de compensar su pequeñez, los demás suelen intentar hacer y pensar todo por él; en esta situación, el niño, en lugar de sentirse amado, se siente rechazado en sus capacidades.

La persona huidiza prefiere no apegarse a las cosas materiales, pues éstas le impedirían huir a sus anchas; puede parecer que ve todo lo material de lejos. Se pregunta qué hace en este mundo y le resulta difícil creer que aquí podría ser feliz. Le resulta atractivo todo aquello relacionado con la espiritualidad y el mundo intelectual; no suele recurrir a lo material en busca de placer, pues las cosas son, para estas personas, superfluas. Una joven me decía que para ella no resultaba nada placentero ir de compras, pero que lo hacía para sentirse viva. La persona huidiza reconoce que el dinero es necesario, pero también que no le causa ningún placer.

Su desapego por las cosas materiales conlleva ciertas dificultades en su vida sexual, pues puede llegar a creer que la sexualidad interfiere con la espiritualidad. Varias mujeres huidizas me han dicho que el sexo no es espiritual, sobre todo después de ser madres; y cuando estaban embarazadas, con frecuencia sus parejas rechazaban hacer el amor con ellas.

A las personas huidizas les resulta difícil pensar que necesitan la sexualidad como cualquier ser humano normal; muchas veces incurren en situaciones en las que son objeto de rechazo sexual por parte de su pareja o ellas mismas evitan su sexualidad.

La herida de rechazo radica en el progenitor del mismo sexo. Si te reconoces en la descripción de la persona que se siente rechazada, esto significa que has vivido el rechazo a través del progenitor de tu mismo sexo. Es normal y humano no aceptarlo y tenerle resentimiento hasta el punto de odiarlo.

El progenitor del mismo sexo desempeña la función de enseñarnos a amar, a amarnos y a darnos amor. El progenitor del sexo opuesto nos enseña a dejarnos amar a recibir amor.

Al no aceptar al progenitor que ha contribuido a causar tu herida, también es habitual tomar la decisión de no utilizarlo como modelo. Si te ves en esta herida, esta no aceptación explicará las dificultades que tienes para aceptarte y amarte a ti mismo.

La persona huidiza se anula, se infravalora; debido a ello, necesita a toda costa ser perfecto y obtener reconocimiento ante sus propios ojos y ante los de los demás; es frecuente escucharle decir cosas tales como: «Mi jefe me decía que no valía; por eso renuncié al trabajo», «Mi madre era un desastre en las tareas domésticas», «Mi padre siempre fue un desastre con mi madre, como mi marido conmigo; no lo culpo por haberme dejado».

Otra palabra recurrente de la persona huidiza es 'nada': «Sé que no valgo nada, que los demás son más

interesantes que yo», «Poco importa lo que haga, no vale para nada, siempre tengo que volver a empezar», «Haz lo que quieras, a mí no me afecta para nada».

Con respecto a sí mismo, un hombre huidizo que participó en uno de mis talleres confesó que se sentía anulado y nada bueno ante su padre. Dijo: «Cuando me habla, me siento humillado, agobiado y sólo pienso en salir corriendo; me pierdo a mí mismo cuando estoy con él. Su

presencia me oprime». Una mujer huidiza me contó que a los 16 años su madre ya no era «nadie» para ella, le dijo que podía desaparecer para siempre, incluso morir, que se las arreglaría sola; para huir, esta mujer cortó toda relación con su madre.

Es importante percatarse de que es particularmente el progenitor del mismo sexo quien fomenta la huida del niño/a que se siente rechazado. He escuchado con frecuencia el caso de menores que desean huir del hogar, a lo que el progenitor ha respondido: «Buena idea, vete; así te sentirás libre». Además de vivir el rechazo, en casos como éste, el niño siente aún más resentimiento hacia su progenitor. Este tipo de situaciones ocurre cuando el padre en cuestión también sufre la herida de rechazo, y por ello incita a la huida, pues este recurso le es familiar aun cuando no tenga consciencia de ello.

La palabra 'inexistente' también forma parte del vocabulario de la persona huidiza. Por ejemplo, ante la pregunta «¿Cómo es tu vida sexual?» o «¿Cómo son tus relaciones con esa persona?», responderá «inexistentes», mientras que para la mayoría, la respuesta sería algo así como «no marchan bien».

Otra palabra común entre las personas huidizas es 'desaparecer'. Suelen decir, por ejemplo:

«Para mi padre, mi madre era una fulana, y yo quería desaparecer», «Quería que mis padres desaparecieran»...

La persona huidiza prefiere la soledad, pues si recibe mucha atención teme no sabe qué hacer. Pudiera parecer que su existencia fuera excesiva; en familia, y en cualquier otro grupo, desaparece. Cree que debe sufrir circunstancias adversas como si no tuviera derecho a protestar. Tenemos el ejemplo de la pequeña que pide a su madre que la ayude en sus deberes escolares y a cambio obtiene una respuesta del estilo «Pídeselo a tu padre. ¿No ves que estoy muy ocupada y él no está haciendo nada?». Al sentirse rechazada, la primera reacción de la niña será decirse a sí misma: «Lo que pasa es que no soy lo suficientemente buena, por eso mamá no quiere ayudarme...», y buscará un lugar para estar sola.

En general, los niños huidizos tienen pocos amigos en la escuela, y lo mismo ocurrirá más adelante cuando trabaje. Se le considera solitario y se le deja solo. Cuanto más se aísla, más invisible parece volverse; de esta forma entra en un círculo vicioso: se coloca su máscara de huidizo para no sufrir cuando se siente rechazado y se aleja de la gente de tal manera que se vuelve imperceptible. Cada vez se encuantra más solo y cada vez se da a sí mismo más motivos para sentirse rechazado.

La siguiente es una situación con la que me he encontrado en diversas ocasiones al final de mis talleres, en el momento en el que cada participante explica lo que ha supuesto la experiencia para él/ella. ¡Cómo me ha sorprendido advertir la presencia de alguna persona a la que no había visto durante los dos días de taller! Siempre me pregunto: «Pero, ¿dónde estuvo todo este tiempo?». Poco después, me doy cuenta de que tiene un cuerpo de persona huidiza, que no habló ni hizo ninguna pregunta durante todo el taller y se sentó detrás para no ser vista. Cuando le comento a estas personas que estuvieron ocultas, invariablemente me responden: «No tenía nada interesante que decir, por eso no hablé».

En efecto, por lo general la persona huidiza habla poco; si decide hablar mucho será para intentar infundirse valor a sí misma, lo que pudiera interpretarse como una actitud de altanería ante los ojos de los demás.

La persona huidiza suele padecer problemas cutáneos, para evitar que los demás la toquen; al ser la piel un órgano de contacto, su aspecto puede ser atractivo o repugnante. Muchos huidizos me han dicho: «Cuando me tocan, me imagino que me sacan de mi caparazón». Esta herida de rechazo hace que la persona que la padece crea que si habita sólo en su propio mundo, no tendrá que sufrir más el rechazo de los demás ni el rechazo de sí misma. Por eso, cuando se encuentra en un grupo, prefiere no participar y eclipsarse, ocultarse tras su caparazón».

Éste es también el motivo por el que el huidizo recurre con frecuencia al plano astral. Por desgracia, pocas veces es consciente de que hace lo contrario a lo que pretende; puede llegar a pensar incluso que esta abstracción es normal

y creer que los demás también suelen estar «en la luna», como él. Suele sentirse disperso, y en ocasiones dirá «Necesito concentrarme». Tendrá la sensación de estar roto en pedazos, especialmente aquellos huidizos cuyos cuerpos parecen trozos inconexos. Otra expresión recurrente de las personas huidizas es la de «sentirse separadas de los demás, como si no estuvieran». Algunas tienen la sensación de que el cuerpo está cortado por la cintura. Conocí a una mujer que tenía la sensación de que este corte estaba a la altura de su pecho; después de profundizar en la herida de abandono, sintió que la parte superior e inferior de su cuerpo se adherían. Esta nueva impresión le sorprendió y se dio cuenta, entonces, de que desde la infancia no estaba realmente en su cuerpo; sólo ahora había comprendido el significado de «tener los pies en la tierra».

En los talleres he observado, sobre todo entre las mujeres huidizas, que tienden a sentarse con la piernas cruzadas a la altura de los muslos, así como que prefieren sentarse en el suelo. Al no tener los pies firmemente apoyados sobre el suelo, pueden evadirse más fácilmente; el hecho de haber pagado por asistir al taller quiere decir que una parte de ellas desea tocar el suelo, a pesar de que les resulte difícil. Es entonces cuando les digo que tienen la opción de partir hacia lo astral e ignorar lo que sucede o de afianzarse al sitio en el que se encuentran y contemplar lo que ocurre.

Como ya mencioné anteriormente, la persona huidiza no se siente aceptada ni acogida por el progenitor de su mismo sexo, lo que no supone necesariamente que éste lo haya rechazado, sino

que es él mismo el que se siente rechazado. Esta alma ha regresado a un cuerpo con una herida de humillación, está nuevamente aquí para sanarla, y se sentirá humillado por unos padres que han tenido la misma experiencia. Sin embargo, el huidizo atrae más vivencias de verdadero rechazo por parte de los demás, como sucede con el hermano o hermana que no sufre este tipo de herida.

Quien sufre rechazo busca incesantemente el amor del progenitor de su mismo sexo, y en ocasiones proyecta su búsqueda hacia otras personas del mismo sexo también.

No se percibe como un individuo completo porque no ha conquistado el amor del progenitor en cuestión, y es muy sensible al mínimo comentario que proceda de él; se siente fácilmente rechazado. Con el tiempo, puede volverse rencoroso, y en ocasiones llegar al odio, porque su sufrimiento es verdaderamente intenso. Recuerda que odiar exige mucho amor. Un gran amor que se vive con desilusión se transforma en odio. La herida de rechazo es tan profunda que, entre los cinco caracteres que analizo en este libro, el huidizo es el más propenso a odiar. Es posible que pase sin dificultad por una fase de gran amor a otra de gran odio. Esto indica un enorme sufrimiento interior.

En cuanto al progenitor del sexo opuesto, el huidizo teme más bien rechazarlo, y por ello restringe sus actos o sus palabras hacia él. No es él mismo a causa de su herida. Hace todo lo posible para no rechazar a este progenitor porque no desea que se le acuse de no querer a alguien. Sin embargo, desea que el progenitor del mismo sexo haga lo necesario para evitar sentirse rechazado. No quiere comprobar una y otra vez que su herida no sanada le causa el sentimiento de rechazo y que nada tiene que ver con ese progenitor. Si vive una experiencia de rechazo con el progenitor o con cualquier otra persona del sexo opuesto, se acusa a sí mismo de esta situación y se rechaza, diciéndose que es su culpa que el otro lo haya rechazado.

Si te ves con la herida de rechazo, es muy importante aceptar que, aun si tu progenitor realmente te rechaza, es tu herida que no ha sanado la que en realidad atrae hacia ti a este tipo de progenitor y este tipo de situaciones. Si continúas creyendo que todo lo que te sucede es culpa de los demás, nunca podrás sanar esta herida. A raíz de tu reacción hacia tus padres, te sientes fácilmente rechazado por las personas de tu mismo sexo y temes rechazar a las personas del sexo opuesto. A fuerza de temer rechazarlas, no debe sorprenderte que eso sea precisamente lo que acabes haciendo. Te recuerdo que cuanto más alimentamos un miedo, más rápidamente se manifestará.

Cuanto más profunda sea la herida de rechazo en una persona, más atraerá circunstancias para ser rechazada o rechazar a los demás.

Cuanto más se rechaza la persona huidiza a sí misma, mayor temor tendrá de que lo rechacen los demás, ya que se sentirá constantemente devaluado. Con frecuencia, se topará con quienes son mejores que él, lo que le hace creer

que no es tan bueno como los demás. No se percata de que puede ser mejor que cualquiera en muchos ámbitos e incluso le es difícil creer que alguien más pueda elegirlo como amigo, como pareja, o que las personas realmente puedan amarle. Una madre me contaba que cuando sus hijos le decían que la amaban ¡ella no comprendía por qué lo hacían!

Por consiguiente, el huidizo vive en la ambivalencia. Cuando es elegido, no lo puede creer y se rechaza a sí mismo, y en ocasiones llega incluso a sabotear la situación. Sin embargo, cuando no es elegido, se siente rechazado por los otros. Alguien que venía de una familia de varios hijos me relataba que su padre nunca lo escogía para nada, y por ello deducía enseguida que los demás eran mejores que él. No era de sorprender entonces para él que los otros fueran favorecidos antes. Es un círculo vicioso.

No es raro que el huidizo diga o piense que sus palabras y sus actos carecen de valor. Cuando recibe demasiada atención, pierde la cabeza y teme ocupar demasiado lugar. Si ocupa mucho lugar, cree que molesta. Ser molesto significa para él ser rechazado por la o las personas a quienes molesta o cree molestar. Ya en el vientre de su madre, el huidizo ocupaba muy poco lugar, y continuará siendo eclipsado así mientras su herida no sane.

Cuando habla y alguien le quita la palabra, su reacción inmediata es pensar que ocurrió porque no es importante; entonces, es habitual que deje de hablar. La persona que no tiene la herida de

rechazo pensaría que lo que dijo no es en realidad importante, y no que ella no sea la importante. Para el huidizo también es difícil expresar su opinión cuando no es solicitada porque considera que los demás se sentirán confrontados con sus juicios, y por tanto, lo rechazarán.

Si desea pedir algo a alguien y esa persona está ocupada, lo dejará así y no dirá nada. El sabe lo que quiere, pero jamás se atrevería a exigir, pues cree que no es lo suficientemente importante como para molestar a los demás.

Varias mujeres me han confesado que, después de la adolescencia, dejaron de confiar en sus madres por temor a no ser comprendidas; consideraban que ser comprendidas era sinónimo de ser amadas. Ser comprendido no tiene nada que ver con ser amado. Amar es aceptar al otro aun cuando no se le comprenda. A causa de esta forma de pensar, estas mujeres se volvieron absolutamente evasivas cuando hablaban. Intentaban huir del tema, al tiempo que temían abordar otro. Por consiguiente, actuaban así con otras mujeres. No debe olvidarse que si el que huye es

un hombre, vivirá la misma situación con su padre y con otros hombres.

Otra característica del huidizo es la de buscar la perfección en todo lo que hace, ya que considera que si comete algún error será juzgado por ello. Para él, ser juzgado equivale a ser rechazado. Como no cree en la perfección de su ser, lo compensa intentando alcanzar la perfección en todo lo que hace. Por desgracia, confunde el «ser» con el «hacer». Su búsqueda de la perfección puede llegar a volverse obsesiva. Desea hasta tal punto «hacer» todo a la perfección que cualquier tarea le tomará más tiempo del necesario, y de este modo atraerá hacia sí otras situaciones de rechazo por parte de los demás.

El pánico es el mayor temor del huidizo. Tan pronto piensa que puede sentir pánico en una situación, su primera reacción será salvarse, ocultarse o huir. Prefiere desaparecer porque sabe que en el momento en que entre en estado de pánico se paralizará. También imagina que al huir evitará una desgracia. Está tan convencido de no poder afrontar el miedo que acaba por creer fácilmente en una posibilidad de miedo futuro, aunque esto no suceda. Desear desaparecer es algo tan arraigado en el huidizo que durante las regresiones a la etapa fetal, con frecuencia les he escuchado decir que intentaban ocultarse, pese a que se encontraban en el vientre de sus madres. De ahí es posible advertir que su condición de rechazo comenzó desde una etapa muy temprana. Al igual que en la vida atraemos a personas y situaciones a las cuales tememos, el huidizo atrae con frecuencia situaciones o personas que le pueden hacer sentir pánico, y su temor hace que el escenario se vuelva aún más dramático. Todos los días encuentra buenas razones para justificar sus salidas y sus huidas.

El huidizo siente pánico, y en ese momento se paraliza; pero esto le sucede con mayor facilidad ante su progenitor o delante de personas de su mismo sexo (sobre todo de aquéllas que le recuerdan a ese progenitor). Con el otro progenitor o con las personas del sexo opuesto no experimenta el mismo temor, y puede enfrentarlo más fácilmente. He observado también que el huidizo utiliza con mayor frecuencia en su vocabulario la palabra 'pánico'. Dirá, por

ejemplo:

«Me da pánico la idea de dejar de fumar». La persona que no tiene esta herida de rechazo simplemente diría que le será difícil dejar de fumar.

Nuestro ego hace todo lo posible para que no percibamos nuestras heridas. ¿Por qué? Porque inconscientemente le hemos ordenado que lo haga. Es tal nuestro miedo a revivir el dolor asociado a cada herida, que por cualquier medio evitamos confesarnos a nosotros mismos que si vivimos el rechazo es precisamente porque nosotros mismos nos rechazamos. Quienes nos rechazan están en nuestra vida para mostrarnos hasta qué punto nos rechazamos a nosotros mismos.

El temor de sentir pánico también hace que el huidizo pierda la memoria frente a diversas situaciones. Es posible que crea que padece un problema de memoria cuando en realidad se trata de un problema de temor. Durante mi taller «Cómo ser animador/ conferenciante», he observado con frecuencia que cuando un participante huidizo debe pasar ante los demás para exponer un tema o dictar una breve conferencia, su temor se vuelve tan intenso, que aun cuando esté bien preparado y conozca perfectamente el tema, su memoria quedará en blanco en el último minuto. Incluso abandonará su cuerpo ante todos, y se paralizará dando la impresión de «estar en la luna».

Afortunadamente, este problema se corrige por sí mismo a medida que el huidizo resuelve su herida de rechazo.

Es interesante observar que nuestras heridas también afectan a la manera en que nos alimentamos. El humano alimenta su cuerpo físico de la misma forma que lo hace con sus cuerpos emocional y mental. Respecto de su alimentación, el huidizo prefiere porciones pequeñas, y por lo general pierde el apetito cuando siente temor

o ante emociones intensas. Entre los tipos mencionados, el huidizo es el que más predisposición tiene a sufrir anorexia; la persona anoréxica prescinde casi totalmente de alimento, ya que se considera obesa cuando en realidad es delgada. Esta es su forma de intentar desaparecer. Cuando, por el contrario, come desmedidamente, significa que está intentando huir a través de la comida. Sin embargo, este último es un modo de huir poco común entre los huidizos, ya que en la mayor parte de los casos eligen hacerlo a través del alcohol o la droga.

Cuando siente mucho temor, el huidizo prefiere lo azucarado. Como el temor consume la energía de las personas, los humanos creen habitualmente que al ingerir azúcar tendrán más energía. Por desgracia, este aporte de azúcar no proporciona más que energía temporal, que debe renovarse con frecuencia.

Nuestras heridas nos impiden ser nosotros mismos, pues crean un bloqueo y acaban por provocarnos enfermedades; cada tipo de personalidad atrae enfermedades y malestares específicos en función de su actitud interior. Algunos de los que pueden manifestarse en la persona huidiza son:

- Sufre frecuentemente de diarreas, ya que rechaza los alimentos antes de que el cuerpo haya tenido tiempo de asimilar adecuadamente los elementos nutritivos, al igual que se rechaza a sí mismo o rechaza rápidamente cualquier situación que pudiera beneficiarle.
- Pueden padecer arritmias, una irregularidad en la frecuencia cardíaca. Cuando su corazón comienza a latir a un ritmo desmedido, tienen la impresión de que se les sale del pecho, que desean escapar. Esta es otra forma de querer huir de una situación difícil.
- Mencioné antes que la herida de rechazo produce tanto daño que resulta normal que el huidizo odie a su progenitor del mismo sexo y lo acuse de haberle hecho sufrir durante su infancia. Para él es muy difícil perdonarse; se lo impide el resentimiento hacia este progenitor o su elección a no ver o saber que le tiene o le tuvo resentimiento. Si no se permite a sí mismo odiar al progenitor de su mismo sexo, puede sufrir un cáncer, enfermedad que se relaciona con el rencor o el odio, después del dolor que ha experimentado en el aislamiento. Si la persona logra admitir que siente resentimiento hacia su progenitor, no tendrá cáncer, aunque puede llegar a desarrollar alguna otra enfermedad grave. Esto último sucede a quienes han sufrido mucho y se condenan a sí mismos. No desean reconocer que guardan resentimiento hacia su progenitor porque admitir su rencor equivaldría a admitir que son malas personas, sin embargo, tienen ideas violentas hacia su progenitor. Reconocerlas sería reconocer también que rechaza a ese progenitor, cuando lo que hacen es acusarlo de haberlas rechazado. El huidizo no se otorgó el derecho a ser niño. Se esforzó en madurar rápidamente, creyendo que así se le

rechazaría menos. Es por eso que su cuerpo, o una parte de éste, es infantil. El cáncer indica que no se permitió sufrir cuando era niño; no acepta que es completamente humano sentir resentimiento hacia el progenitor que considera responsable de su sufrimiento.

- Entre otros males y enfermedades que pueden afectar al huidizo se encuentran los problemas respiratorios, sobre todo cuando siente pánico. Asimismo, el huidizo es propenso a las alergias a algunos alimentos o sustancias, las cuales reflejan el rechazo que vive.

- También puede recurrir al vómito para eliminar los alimentos que acaba de ingerir con la intención de indicar su rechazo hacia una persona o situación determinada. He escuchado decir a algunos jóvenes: «Deseaba vomitar a mi madre (o a mi padre)». El huidizo puede expresar su deseo de «vomitar» a una persona o alguna situación al decir: «Me repugnas» o «Cómo me repugna eso». Ésta es su manera de expresar su deseo de rechazar algo o a alguien.

- Para el huidizo, desvanecerse o sufrir desmayos es otro medio del que se vale para huir de una situación o de una persona. En los casos más serios, el huidizo utiliza el estado de coma para huir.

- La persona huidiza que sufre agorafobia aprovecha esta alteración del comportamiento para huir de determinadas personas o situaciones que le podrían producir pánico.

- Si el huidizo abusa del azúcar, puede ser objeto de enfermedades pancreáticas como la hipoglucemia o la diabetes.

- Si desarrolla odio intenso hacia uno de sus padres a causa del dolor provocado por el rechazo que ha vivido y todavía vive, y que él cree lo ha llevado a sus límites emocionales mentales, es posible que se vuelva depresivo o maníaco-depresivo. Si piensa en el suicidio no hablará de él, y si decide consumarlo, hará todo lo posible por no fracasar, aunque quienes hablan con frecuencia de suicidarse y lo logran son más bien los que sufren de abandono.

- El huidizo que de joven tuvo dificultades para reconocerse como un ser humano completo intenta ser como cualquier otro y se pierde en la personalidad de quienes admira, como por ejemplo, la chica que desea ser como Marilyn Monroe y con frecuencia pasa de uno a otro modelo. El peligro de este comportamiento extremo es que más adelante puede transformarse en psicosis.

Los males y las enfermedades precipitadas también pueden manifestarse en las personas que padecen otros tipos de heridas, pero parecen ser más frecuentes en quienes sufren de rechazo.

Si has reconocido en ti la herida de rechazo, es más que probable que tu progenitor de tu mismo sexo, a su vez, se haya sentido rechazado por su propio progenitor del mismo sexo. Además, es muy posible también que se sienta rechazado por ti. Incluso si estas actitudes son inconscientes de una y otra parte, se ha comprobado que así sucede en cientos de personas del tipo huidizo. Recuerda que el origen de cualquier herida proviene de la incapacidad de perdonar lo que nos

hacemos o lo que los demás nos han hecho. Por lo general, nos resulta difícil perdonarnos porque somos incapaces de comprender por qué tenemos resentimientos. Cuanto más importante sea la herida de rechazo, más significará que te rechazas o que rechazas a otras personas, situaciones o proyectos.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos pero no queremos ver.

Este es el motivo por el que atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que hacemos a otros, así como lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra forma de tomar consciencia de que nos rechazamos o rechazamos a otros; en efecto, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando queremos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener conductas que reprochamos a otros, pero también es normal desear especialmente que los demás no descubran que actuamos como ellos.

No olvides que todo lo anterior sólo se vive cuando la persona que sufre rechazo decide colocarse su máscara de huidizo, creyendo así, de acuerdo con la gravedad de la herida, evitar el sufrimiento. Esta máscara la lleva a veces unos minutos por semana, pero en ocasiones la trae consigo de manera permanente.

Los comportamientos propios del huidizo son dictados por el temor a revivir la herida de rechazo. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunas conductas y no en todas las que he descrito; es casi imposible que una persona se reconozca en todas las conductas mencionadas. Cada una de las heridas tiene sus propios

comportamientos y actitudes interiores. Las formas de pensar, sentir, hablar y actuar correspondientes a cada herida indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien ni sentir

alegría. Este es el motivo por el que es tan útil percatarse de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionado; al hacerlo podrás convertirte en el dueño de tu vida en lugar de dejarte arrastrar por tus temores.

Este capítulo tiene la finalidad de ayudarte a tomar consciencia de la herida de rechazo. Si te ves en la descripción de la máscara del huidizo, aquí encontrarás toda la información que necesitas para sanar esta herida y creer en ti mismo, sin pensar que la vida está llena de rechazo. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero que te asegures con quienes te conocen bien si están de

acuerdo contigo antes de desechar esta posibilidad. Mencioné también que es posible tener sólo una pequeña herida de rechazo; en tal caso, no tendrás más que algunas de las características mencionadas. Recuerda que es importante confiar principalmente en la descripción física, puesto que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Mejor utiliza lo que aprendas de este libro para ser más compasivo con ellas, para comprender mejor la actitud ante la que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si muestran algún interés en el tema en lugar de que trates de explicárselo con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE RECHAZO

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: de la concepción al primer año de vida.

No sentir el derecho a existir.

MÁSCARA: de huida.

PROGENITOR: del mismo sexo.

CUERPO: contraído, angosto, delgado o fragmentado.

OJOS: pequeños, atemorizados o con la impresión de llevar un antifaz.

VOCABULARIO: 'nulo', 'nulidad', 'nada', 'inexistente', 'desaparecer'.

CARACTER: desapego a lo material, perfeccionista, intelectual. Pasa por las fases de gran amor a fases de odio profundo. No cree en su derecho a existir. Tiene dificultades sexuales. Se cree insistente, carente de valor. Procura la soledad. Se contrae. Tiene la capacidad de hacerse invisible. Busca diferentes medios para huir. Se deslinda del mundo. Se siente incomprendido. Tiene dificultades para dejar vivir a su niño interno.

MAYOR TEMOR: el pánico.

ALIMENTACION: pérdida de apetito por las emociones o el temor. Ingiere porciones pequeñas. Para huir, consume azúcar, alcohol o drogas. Tiene predisposición a la anorexia.

ENFERMEDADES POSIBLES: cutáneas, diarrea, arritmia, cáncer, problemas respiratorios, alergias, vómitos, desmayos, estado de coma, hipoglucemia, diabetes, depresión suicida, psicosis.

