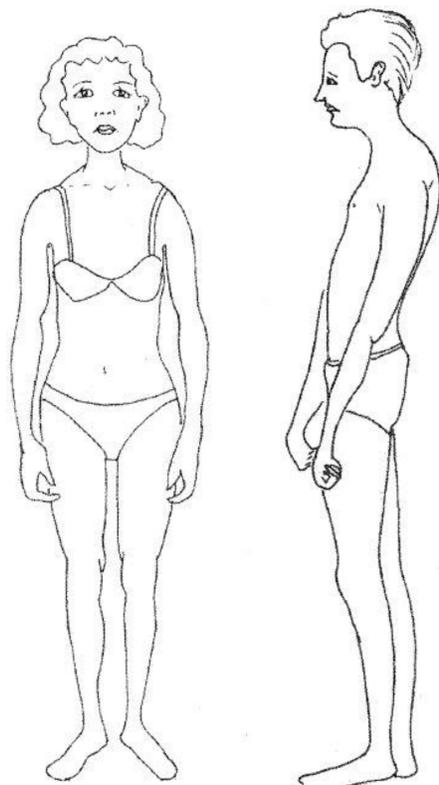


## Capítulo 3

### Abandono



**Herida de ABANDONO (Máscara de dependiente)**

Abandonar a alguien es apartarse de él, dejarlo, no desear más tener que ver con él. Muchas personas confunden el rechazo con el abandono. Examinemos juntos la diferencia: si uno de los miembros de una pareja, por ejemplo, decide rechazar al otro, lo repele para no tenerle junto a sí; sin embargo, si decide abandonarlo, se aleja, se marcha para distanciarse temporal o definitivamente.

La herida que se vive en el caso del abandono se sitúa, además, en el plano del tener y el hacer, y no en el del ser, como sucede con la herida de rechazo. Los siguientes son algunos ejemplos de situaciones que pueden reavivar la herida de abandono en el niño.

Un niño pequeño puede sentirse abandonado...

... si su madre se encuentra de pronto ocupada con un bebé nuevo. El sentimiento de abandono será aún más fuerte si el bebé necesita muchos cuidados porque es enfermizo o padece alguna incapacidad. El niño tendrá la impresión de que su madre lo abandona continuamente para ocuparse del otro y comenzará a creer que así será siempre, que nunca tendrá a su mamá.

...si sus padres salen a trabajar todos los días y tienen poco tiempo para él.

... cuando lo llevan al hospital y debe permanecer allí. El niño no comprende lo que sucede. Si es consciente de que fue lo mínimamente caprichoso en las semanas previas, pensará que sus padres ya se cansaron de él, y el sentimiento de abandono tal vez sea más pronunciado. En el hospital, quizá decida creer que sus padres lo han abandonado para siempre. Incluso si acuden a verlo todos los días, el dolor que registró en el momento en que se sintió abandonado se vuelve importante. Este dolor hará que comience a crearse una máscara, pensando que le ayudará a no revivir más ese sufrimiento.

... cuando sus padres lo dejan con alguien durante las vacaciones, incluso si se trata de la abuela.

... si su madre siempre está enferma y su padre demasiado ocupado o ausente para ocuparse de él, de modo que se ve obligado a arreglárselas por sí mismo.

Conocí a una mujer que tuvo un miedo muy profundo cuando murió su padre; tenía entonces 18 años. El deceso de su padre, que lo vivió como abandono, fue terrible, porque además su madre no paraba de decirle que cuando cumpliera 21 años tendría que independizarse. Esta mujer, que se sentía rechazada por su madre, vivía en constante miedo y no hacía más que pensar «¿Qué me sucederá sin papá? No estará aquí para ocuparse de mí cuando tenga que irme de casa».

Muchas personas que sufren la herida de abandono experimentaron de pequeñas una profunda falta de comunicación con el progenitor del sexo opuesto. Para ellos, este progenitor era demasiado reservado, y aun cuando deseaban que se hiciera cargo de ellos, estaban convencidos de que no le interesaban.

De acuerdo con mis observaciones, la herida de abandono se vive con el progenitor del sexo opuesto. He observado que la persona que sufre de abandono también suele sufrir rechazo. Cuando es joven se siente rechazado por su progenitor del mismo sexo y abandonado por el del sexo opuesto, de quien cree que debía haberse ocupado de él, y sobre todo, que debió haber velado para que fuese menos rechazado por el otro progenitor. El niño puede vivir también una experiencia en la que se siente abandonado por el progenitor del mismo sexo cuando en realidad siente la herida de rechazo con este progenitor. ¿Por qué? Porque el progenitor de su mismo sexo, que no se ocupa de él, actúa de este modo porque se rechaza a sí mismo y tiene un hijo de su mismo sexo; es del todo normal y humano que también inconscientemente lo rechace, pues el hijo constantemente lo remite a sí mismo. El ejemplo de la mujer que perdió a su padre a los 18 años ilustra con claridad esta doble herida de rechazo y abandono.

Al profundizar aún más en este estudio de caracteres, podrás comprobar que la mayoría de las personas tienen varias heridas, aunque no todas expresan el mismo grado de dolor.

Quienes sufren abandono consideran que no son queridos. La ausencia de alimentación física también puede originar la herida de abandono, la cual suele comenzar antes de los dos años de edad. La máscara que se crea el humano para intentar ocultar su herida es la del dependiente. Por consiguiente, utilizaré esta palabra para describir a la persona que sufre abandono, y la llamaré dependiente a lo largo del libro.

Esta máscara se caracteriza por un cuerpo que carece de tono. El cuerpo largo, delgado y encorvado indica una herida de abandono muy importante. El sistema muscular no está lo suficientemente desarrollado y parece no poder sostener el cuerpo erguido, como si necesitara de ayuda para hacerlo. El cuerpo expresa exactamente lo que sucede en el interior de una persona. El dependiente cree que no puede lograr nada por sí mismo, y por tanto, tiene necesidad de alguien más como sustento. Su cuerpo refleja esta necesidad de apoyo. Es fácil ver en esta persona al niño pequeño que necesita ayuda.

Los ojos tristes y grandes también apuntan a la herida de abandono. Son ojos que parecen querer atraer a otros con su mirada. Las piernas son débiles. Con frecuencia se tiene la impresión de que los brazos son demasiado largos, que cuelgan pegados al cuerpo. Éste es el tipo de persona que aparenta no saber qué hacer con sus brazos cuando está de pie, sobre todo cuando los demás lo miran. Otra característica del dependiente es que una parte de su cuerpo parecería situarse por debajo del nivel normal. También puede tener la espalda encorvada, dando la impresión de que la columna no pudiera sostenerlo por completo. Quizá se encuentren caídas o flácidas algunas partes de su cuerpo, como los hombros, el pecho, los glúteos, las rodillas, el vientre, el escroto en los hombres...

Como puede apreciarse, la característica más sobresaliente del dependiente es la falta de tono muscular. Tan pronto veas a una persona con una parte del cuerpo que parece blanda, podrás deducir que porta la máscara de dependiente para ocultar su herida de abandono.

No olvides que la intensidad de la herida determina la profundidad de la máscara. Las características mencionadas se intensifican en la persona muy dependiente. Si una persona sólo tiene algunos rasgos entre los mencionados, significa que su herida es menos profunda. Es importante saber que en el caso de alguien obeso y con falta de tono en algunas partes de su cuerpo, el exceso de peso indicará, por su parte, otro tipo de herida que examinaremos más adelante, mientras que su falta de tono expresará la herida de abandono.

También es fundamental diferenciar bien entre la máscara del huidizo y la del dependiente. Puede haber dos personas muy delgadas junto a ti, y una de ellas ser huidiza, y la otra, dependiente. Quizá ambas tengan

tobillos y muñecas delgadas, pero la diferencia radica en el tono muscular. La persona huidiza, pese a su delgadez o pequeñez, se sostendrá bien, mientras que la dependiente tendrá una postura más flácida. Quizá la impresión sea que el huidizo en realidad tiene la piel pegada a los huesos pero con un sistema muscular sólido, en tanto que el dependiente tiene más carne pero carece de tono.

Cuando una persona sufre a la vez la herida de rechazo y de abandono, podrán percibirse en su cuerpo algunas características del huidizo y otras del dependiente. La herida más evidente indica cuál es la que la persona sufre con más frecuencia.

Mirar a las personas de nuestro alrededor para descubrir sus heridas es un excelente ejercicio de intuición. En virtud de que el cuerpo nos dice todo sobre la persona, cada vez hay más gente que intenta transformar a toda costa su apariencia, ya sea con cirugía estética o desarrollando más los músculos a través de la halterofilia. Cuando intentamos ocultar nuestro cuerpo a los otros, en realidad lo que queremos es ocultar las heridas que corresponden a las partes afectadas.

Es mediante la intuición como podemos descubrir las partes afectadas en los demás. Por ejemplo, al mirar detenidamente a una paciente durante una consulta, observé en ella un bello pecho firme, aun cuando mi primera impresión al verla había sido que tenía los senos colgados. Fue un flash de algunos segundos. Como he aprendido a confiar en mi intuición, le dije: «Es curioso, te miro y veo que tienes senos bonitos y firmes; sin embargo, hace unos momentos vi fugazmente que

tus senos son pequeños y flácidos. ¿Por casualidad te habrás operado?». Y ella me confirmó que, efectivamente, había recurrido a la cirugía estética porque le desagradaban sus pechos.

Es un poco más difícil ver bien ciertos detalles. Sobre todo lo es más en el tono muscular de la mujer que del hombre, a causa del sujetador, las hombreras y demás accesorios que contribuyen a la confusión. De cualquier modo, quien se mira al espejo no puede mentirse. Por consiguiente, se recomienda confiar en la intuición y percatarse del primer sentimiento que surge al mirar a otra persona.

Conozco hombres que han practicado la halterofilia después de su juventud y que, sin embargo, pese a sus llamativos y grandes músculos, es posible percibir en ellos falta de tono muscular. Ésta es la causa por la que el cuerpo de los hombres, cuando dejan de practicar sus ejercicios, es nuevamente muy flácido. Claro está que esto sólo sucede en los hombres dependientes. Ocultar la herida con medios físicos no la hará desaparecer. Vuelvo al ejemplo que presenté en el primer capítulo, cuando me refería a la herida en la mano; aun cuando la persona oculte la mano con una venda o trate de ignorarla, la herida continuará sin sanar.

De los cinco tipos, el dependiente es el más propenso a convertirse en víctima. Existen grandes posibilidades de que uno de sus padres, o incluso ambos, también lo sean. Una víctima es una persona que crea todo tipo de problemas en su vida, pero especialmente problemas de salud para llamar la atención. Esto responde a las necesidades del dependiente, que cree que nunca recibe suficiente atención. Cuando parece desear llamar la atención por diversos medios, lo que está intentando en realidad es sentirse lo suficientemente importante como para recibir apoyo. Considera que si no logra llamar la atención de otra persona, no podrá contar con ella. Cabe señalar que este fenómeno ocurre en los dependientes cuando aún son jóvenes. El niño dependiente, por su parte, tiene necesidad de sentir que, si da un mal paso, podrá contar con alguien para que lo levante.

El dependiente es una persona que dramatiza mucho: el más mínimo incidente adquiere proporciones gigantescas. Por ejemplo, si su pareja no llama para avisarle de que llegará tarde, piensa lo peor y no comprende por qué le hace sufrir tanto al no llamar. Al ver a una persona que se comporta como víctima, uno se preguntaría cómo se las arregla para ocasionarse tantos problemas. Sin embargo, el dependiente no considera que lo que vive sean problemas, ya que estas situaciones le aportan, antes bien, el beneficio de tener atención, lo que le evita sentirse abandonado. Para este tipo de persona, sentirse abandonada es más doloroso que vivir los múltiples problemas que atrae a su vida. Sólo otro dependiente puede comprenderlo. Cuanto más víctima se sienta, más profunda será su herida de abandono.

También he podido comprobar que a la víctima le suele gustar desempeñar el papel de salvador. Por ejemplo, el dependiente cumple el papel de padre ante sus hermanos o intenta salvar de determinada dificultad a quien ama;

éstos son medios sutiles para recibir atención. Cuando el dependiente hace muchas cosas por otra persona, su objetivo es que lo halaguen, pues esto último lo hace sentirse importante. Pero esta actitud suele provocar malestares en la espalda, ya que carga sobre sí responsabilidades que no le corresponden.

El dependiente a menudo sufre altibajos. Durante algún tiempo se siente feliz y todo marcha bien, pero de pronto se siente malhumorado y triste. Incluso suele preguntarse por qué se siente así si no hay motivo aparente para ello. Si profundizara en el sentimiento, podría descubrir que es por temor a la soledad.

La ayuda que más necesita el dependiente es el apoyo de los otros. Aun cuando tenga o no dificultad para tomar decisiones por sí mismo, antes de decidirse suele pedir la opinión o aprobación de los demás, ya que necesita sentirse apoyado y respaldado en sus decisiones. Esta es la razón por la que parece que a este tipo de persona le es difícil tomar decisiones, cuando en realidad lo que sucede es que únicamente no se decide o duda cuando no siente el apoyo de alguien más. Sus peticiones a los demás están en función de lo que otros puedan hacer para ayudarlo. En cualquier caso, no se trata tanto de obtener la ayuda física que pretende sino, sobre todo, de sentirse apoyado por alguien en cuanto a lo que hace o desea hacer. Cuando recibe apoyo, se siente ayudado y amado.

Aunque tenga necesidad de apoyo, es interesante observar que el dependiente utiliza con frecuencia la expresión «Ya no aguanto más», lo que indica hasta qué punto hacemos algo a los demás sin darnos cuenta de lo que nos reprochamos o de lo que tememos que los otros nos hagan. El dependiente puede parecer perezoso, aunque en realidad lo que ocurre es que no le agrada realizar actividades o trabajos físicos solo, pues necesita la presencia de otros para sentirse apoyado. Cuando hace algo por los demás, es con la intención de recibir afecto a cambio. Cuando recibe el afecto deseado al emprender una actividad agradable con alguien, el

dependiente desea que dure. Y cuando la actividad termina, dirá: «Qué lástima que haya terminado». Percibe el final de cualquier cosa agradable como un abandono.

La persona dependiente que actúa como víctima tiende a tener, sobre todo en el caso de las mujeres, una voz infantil y a hacer muchas preguntas. Esto se observa cuando pide ayuda, siempre con dificultad para aceptar una negativa y con tendencia a insistir. Cuanto más sufre cuando se le dice «no», más se dispondrá a utilizar cualquier medio para obtener lo que desea, como la manipulación, el enfurruñamiento, el chantaje...

El dependiente, por lo general, pide consejos porque no se cree capaz de hacer las cosas por sí mismo, aunque no necesariamente escucha lo que se le dice. A la larga hará lo que él mismo desea, porque en realidad no está buscando ayuda, sino apoyo. Cuando camina con otras personas, las deja pasar delante para que hagan de guía, pues si se las arregla demasiado bien por sí mismo, nadie se ocupará de él en el futuro y sentirá el aislamiento del que desea huir.

La soledad es, efectivamente, el mayor del dependiente, ya que está convencido de no poder soportarla. Por ello se acoge en los demás y hace todo lo posible por llamar la atención. Está siempre alerta para realizar numerosas piruetas y ser amado; en una palabra, para que no lo abandonen. Está dispuesto a aguantar situaciones muy difíciles en lugar de ponerles fin. Su temor es «¿Qué voy a hacer solo? ¿Qué será de mí? ¿Qué me sucederá?». Con frecuencia vive en conflicto consigo mismo, pues por una parte exige mucha atención, y por otra, teme estar exigiendo demasiada y que eso acabe por molestar a los otros, quienes entonces podrían abandonarlo. Creo que, aun cuando no lo admita, el dependiente ama el sufrimiento. Tomemos como ejemplo a la mujer que vive con un alcohólico o que es víctima de abuso conyugal. Su sufrimiento será mayor si abandona a su pareja que si aguanta lo que vive. De hecho, vive ante todo de la esperanza, una esperanza emotiva. No puede admitir su herida, ya que al hacerlo

correría el riesgo de revivir el sufrimiento que la propia herida representa.

La persona dependiente tiene una enorme capacidad para no ver el problema que vive en pareja. Prefiere creer que todo marcha bien porque tiene miedo a ser abandonada. Cuando el otro le anuncia que desea marcharse sufre enormemente, porque como no ha sido capaz de ver los problemas, no lo esperaba. Si éste es tu caso y estás aferrado a una persona haciendo todo lo posible por miedo a no ser abandonado, debes brindarte tu propio apoyo. Busca una imagen mental, imagina cualquier cosa que te dé apoyo. No te acobardes, sobre todo cuando vivas

momentos de desesperación no pienses que ya no puedes obtener ayuda del exterior. Quizá creas que no podrás salir adelante solo, pero para todo problema existe siempre una solución. Al apoyarte a ti mismo, vendrá la luz y encontrarás esa solución.

El dependiente tiene dificultades con la palabra 'dejar' porque para él significa 'abandonar'. Por ejemplo, si está con una persona que le dice «Debo dejarte, debo marcharme», se sentirá agobiado de dolor. El simple hecho de escuchar la palabra 'dejar', aun en el teléfono, evoca emociones en él. Para no sentirse abandonado, valdría la pena que ese otro le explicara la razón por la cual se marcha, sin utilizar la palabra 'dejar'.

Cuando el dependiente se siente abandonado, considera que no es lo suficientemente importante para atraer la atención de otro. He observado con frecuencia que al estar en compañía de una persona dependiente, si me atrevo a mirar mi reloj para saber la hora —algo que suelo hacer debido a que mi horario está lleno—, su rostro cambia. Puedo percibir hasta qué punto le ha molestado mi gesto. Cree, sin lugar a dudas, que lo que debo hacer es más importante que ella. Para este tipo de persona también es difícil salir de algún lugar o dejar una situación. Aun cuando lo haga para dirigirse a otro sitio igual o más agradable, le entristece la idea de partir.

Pongamos por ejemplo a alguien que se va de viaje durante algunas semanas. Le será difícil dejar a los suyos, su trabajo y su casa. Una vez fuera, cuando llegue el momento de regresar a su hogar, le será nuevamente difícil dejar el lugar al que ha viajado y a las personas a las que ha conocido. La tristeza es la emoción más intensa que experimenta el dependiente. Constantemente siente esta tristeza en lo más profundo de su ser sin que pueda comprender o explicar de dónde proviene; para no sentirla, busca la presencia de otros. Sin embargo, es capaz también de irse al extremo opuesto; es decir, de alejarse o apartarse de la persona o la circunstancia que le causa

esa tristeza o ese sentimiento de soledad. No se percata de que cada vez que lo hace, abandona su entorno. En momentos de crisis, puede incluso llegar a pensar en el suicidio. Por lo general, solamente habla de ello y amenaza a los otros de que lo hará, sin consumarlo, ya que todo lo que busca es apoyo. Si intenta suicidarse, fracasará. Si después de muchas tentativas nadie le brinda apoyo, es posible que acabe realmente suicidándose. El dependiente teme también a toda forma de autoridad; imagina que alguien que utiliza una voz autoritaria jamás podría ocuparse de él. Le parece una persona indiferente y fría. Por este motivo es cálido con los demás, incluso llega al punto de forzar esta actitud. Cree que al ser así los demás serán con él afectuosos, atentos, cálidos y no autoritarios.

El dependiente suele utilizar las palabras 'ausente' o 'solo'. Por ejemplo, al hablar de su infancia dirá que con frecuencia se le dejaba solo y que su madre o su padre estaban ausentes. Tal vez reconozca que sufre de aislamiento cuando experimenta angustia intensa ante la idea de estar solo. Cree realmente que todo sería mejor si tuviera a alguien a su lado. Una persona puede sentirse muy bien sola sin sufrir por ello. El grado de ansiedad que vive al estar solo determina la magnitud del sufrimiento. Sentirse solo crea en la persona que lo sufre un sentimiento de urgencia, ya que teme que lo que le falta es inaccesible para él o que no está disponible en el momento que lo desea. Lo que se oculta tras la sensación de aislamiento de quien lo sufre es que inconscientemente se cierra a ese algo o a ese alguien que tanto desea tener a su lado. No se abre para recibir o para aceptar esa situación o persona por temor a no poder enfrentarla. Asimismo, teme las emociones que le producirá la atención que recibirá de la otra persona. Es fácil observar este comportamiento entre los numerosos ejemplos de aquéllos que sabotean su propia felicidad. Tan pronto se intensifica una relación, se las arreglan para ponerle fin.

La persona dependiente llora fácilmente, sobre todo cuando habla de sus problemas. En su llanto puede percibirse que acusa los demás de haberle ignorado cuando vivía en medio de sus problemas o enfermedades. Acusa incluso a DIOS de haberla abandonado. Cree que tiene un buen motivo para sentirse así, pero no se percata de que ella misma es la que ha hecho a un lado a los demás. Una vez más, su actitud le juega una mala pasada, al igual que a todos nosotros.

El dependiente necesita la atención y presencia de otros, pero no es capaz de ver el número de ocasiones en que él no hizo por los demás lo que le pedían. Por ejemplo, le gustaría sentarse solo a leer un libro, pero no admite que su pareja lo haga; le gusta salir solo a ciertos lugares, pero se sentirá abandonado y creerá que lo hacen a un lado si su pareja hace lo mismo, y se dirá: «Claro, no soy lo suficientemente importante como para que él (o ella) quiera ir

conmigo». A la persona dependiente también le resulta difícil no ser invitada a una reunión o a un encuentro cualquiera, pese a que, lógicamente, no habría ido. Experimenta entonces una gran tristeza, así como un sentimiento de abandono y de ser poco importante.

El dependiente tiene la costumbre de afianzarse físicamente a la persona amada. Durante la infancia, la niña se agarra a su padre, y el niño, a su madre. En la pareja, el dependiente se apoya en el otro o le toma la mano o lo toca con frecuencia. Cuando está de pie, busca apoyarse contra un muro, una puerta o cualquier otra cosa. Incluso sentado le es difícil estar erguido y se apoya en el brazo del sofá o se sienta de cualquier manera en la silla. En cualquier caso, le resulta difícil mantenerse erguido, y su espalda tiende a encorvarse hacia delante.

Cuando veas a alguien que busca llamar poderosamente la atención en una reunión, observa su cuerpo y verás que en su interior hay un dependiente. Por mi parte, he observado en mis talleres que siempre hay personas que aprovechan las pausas y los instantes previos y posteriores a la sesión para hacerme una o varias preguntas en privado. En todas las ocasiones he comprobado que estas personas portan la máscara del dependiente. La mayor parte del tiempo les pido que hagan sus preguntas durante el taller porque son buenas preguntas y porque es posible que las respuestas interesen también a los demás participantes. Cuando comienza de nuevo la sesión, con frecuencia evitan hacer preguntas, pues lo que les interesa es la atención que se les pueda dar en privado. En tales casos, suelo aconsejarles una terapia privada para proporcionarles toda la atención que desean. Sin embargo, esta solución tiene sus limitaciones, ya que se corre el riesgo de alimentar la herida más que sanarla.

Otra manera de atraer la atención es ocupando un puesto público, a través del cual tendrán acceso a un amplio auditorio. Muchos cantantes, comediantes, actores o gente del medio artístico que trabaja de cara a un público numeroso son seres dependientes. Así se sienten bien, sin importar el papel de estrella que desempeñen.

En las consultas privadas, el dependiente es el tipo más apto para pasar por el proceso de transferencia con su terapeuta. De hecho, busca en el terapeuta el apoyo no recibido de su progenitor o pareja. Una amiga psicóloga me contó que un día un paciente le montó una escena de celos cuando le comunicó que un colega suyo la reemplazaría durante las dos semanas de vacaciones que tomaría con su esposo. Mi amiga percibió entonces que su paciente estaba viviendo una transferencia. Después de comprobarlo, llegó a la conclusión de que se trataba de un dependiente. Aprovecho para advertir a todos los que trabajan brindando este tipo de ayuda que, cuando su paciente sufre abandono, estén particularmente atentos al riesgo de transferencia.

La persona dependiente se fusiona fácilmente con los demás, y eso hace que se sienta responsable tanto de la desdicha como de la felicidad de los otros, como si creyera que los demás, a su vez, son responsables de su felicidad o su desdicha. La persona «fusional», que también se conoce como «psíquica», siente las emociones de los otros y se deja invadir fácilmente por ellas. Este deseo de fusión trae consigo muchos temores e incluso puede llegar a producirle agorafobia. La siguiente es la definición de «agorafobia» que aparece en mi libro *Obedece a tu cuerpo*:

*jámate!*

*Esta fobia es un temor enfermizo hacia los espacios al aire libre y a los lugares públicos, y es, entre las fobias, la más habitual. Las mujeres son dos veces más sensibles a ella que los hombres. Muchos hombres ocultan su agorafobia en el alcohol. Prefieren convertirse en alcohólicos antes de confesar que tienen un gran temor incontrolable. El agorafóbico suele quejarse de vivir en la ansiedad, sobre todo, en la angustia, al punto de sentir pánico. En el agorafóbico, una situación angustiante entraña reacciones fisiológicas (palpitaciones, desmayos, tensión o debilidad muscular, sudoración, dificultades respiratorias, náuseas, incontinencia...) que pueden conducir al pánico, así como reacciones cognitivas (sentimientos de extrañeza, temor a perder el control, a enloquecer, a ser humillado públicamente, a desmayarse o a morir...) y reacciones conductuales (huir de situaciones que provocan ansiedad así como de cualquier sitio que les parezca alejado del lugar o de la persona que le dan seguridad). La mayoría de los agorafóbicos sufre de hipoglucemia.*

*El temor y las sensaciones que siente el agorafóbico son excesivamente intensas, hasta tal punto que lucha por evitar enfrentar situaciones de las que no puede huir. Es por ello que debe encontrar a alguien cercano, que se*

*transformará en la persona que le brinde seguridad y compañía, y un lugar que le proporcione a la vez tranquilidad y refugio. Incluso hay agorafóbicos que acaban por no sentir nada. Siempre encuentra un buen motivo para ello. De hecho, las catástrofes antiápidas nunca se producen. Ea mayoría fueron muy dependientes de su madre cuando eran pequeños y se sentían responsables de su felicidad o de ayudarla en su papel de madre. Ea agorafobia puede sanar emocionalmente cuando se soluciona la situación que se ha vivido con la madre.*

*Eos dos grandes temores del agorafóbico son morir y enloquecer. E)espués de haber encontrado agorafóbicos en casi todos los talleres que he dirigido, he podido ver una síntesis interesante en relación con este padecimiento que ha ayudado a muchos de ellos. Eos temores provienen de la infancia y fueron vividos en el aislamiento. En ámbito propicio para el desarrollo de la agorafobia es aquél en el que ha habido muertes en la familia o locura en los seres conocidos. También es posible que el agorafóbico haya estado próximo a la muerte cuando era pequeño o que en el seno familiar se le haya transmitido el temor a la locura o a la muerte.*

*El miedo a morir se experimenta en todos los espacios del agorafóbico, aun cuando él no se percate realmente de ello. No se cree capaz de enfrentar cambios en ningún aspecto, ya que esto último representaría una muerte simbólica. Por ello, cualquier alteración le provoca grandes momentos de angustia, lo que a su vez acentúa su grado de agorafobia. Estos cambios pueden*

*ser la transición de la infancia a la adolescencia, de la adolescencia a la edad adulta, de la soltería al matrimonio, la mudanza a otro domicilio, un nuevo empleo, subir de peso, un accidente, una separación, la muerte o el nacimiento...*

*Quizás estas angustias se encuentren inconsuentes y contenidas y se mantengan así durante varios años. Pero un día, cuando el agorafóbico ha llegado a su límite mental y emocional, ya no puede contenerse más y sus temores salen a la luz y se hacen evidentes.*

*El agorafóbico tiene también una imaginación desbordante y fuera de control. Fantasea con situaciones que trascienden la realidad y se cree incapaz de afrontar cualquier cambio. El exceso de actividad mental le hace temer a la locura. No se atreve a hablar de ello con los demás por miedo a parecer loco. Es urgente hacerle saber que lo suyo no es locura, sino una excesiva sensibilidad sin sanar.*

*Si respondes a los criterios mencionados, debes saber que lo que vives no es locura y que no morirás por ello. Simplemente, en la infancia te abriste demasiado a las emociones de otros, creyendo que eras responsable de su felicidad o su desdicha; te volviste muy psíquico, para poder estar alerta y prevenir la desdicha de los demás. Por eso, cuando estás en un lugar público captas las emociones y los temores del resto de la gente. Lo más importante es que aprendas lo que significa la verdadera noción de responsabilidad. El concepto de responsabilidad que has tenido hasta ahora no te beneficia; el verdadero significado del término 'responsabilidad' forma parte de la enseñanza que contiene el libro «Escucha a su cuerpo».*

*He podido comprobar hasta ahora que en la mayoría de los agorafóbicos que he conocido existe el carácter dependiente. Si buscamos en el diccionario la definición de agorafobia, encontraremos que en ella se menciona el temor a la muerte y a la locura. Cuando alguien muere, el dependiente vive un sentimiento de abandono. Cada vez le es más difícil aceptar la muerte de quien sea, ya que cada fallecimiento le despierta la herida de abandono y contribuye a acentuar su grado de agorafobia. He podido comprobar, asimismo, que las personas en quienes predomina la herida de abandono también temen a la muerte, mientras que aquellas cuya herida predominante es la traición temen con mayor frecuencia a la locura. En el capítulo 5 describo ampliamente la herida de traición.*

*La madre dependiente del ser «fusional» depende mucho del amor de su hijo y hace lo posible para que éste crea que ella piensa mucho en él. El amor de los demás, sobre todo de los seres más cercanos, brinda apoyo a los dependientes y les ayuda a mantenerse en pie. Las personas dependientes con frecuencia me dicen: «No puedo soportar que no se me ame o a la persona que no lo hace. Hago todo lo posible por solucionar la situación». Cuando el dependiente dice «Es*

*importante que me llames para que te cuente las novedades», en realidad quiere decir: «Cuando me llamas, me siento importante». Tiene necesidad, a cualquier precio, de que los demás lo hagan sentir importante y de que*

lo tengan en cuenta, ya que esto es algo que no puede hacer solo.

Cuando el dependiente es capaz de detectar los problemas causados por su propia dependencia, experimenta en ese momento el deseo de ser independiente. Creerse independiente es una reacción muy común en las personas dependientes, quienes suelen decir a los demás hasta qué punto son independientes. Sin embargo, esto no hace más que acentuar y ocultar la herida de abandono, que no ha sanado.

Por ejemplo, la persona dependiente, hombre o mujer, quizá no desee tener hijos so pretexto de querer mantener su independencia. En el hombre dependiente, la presencia de un niño en la familia suele ocultar el temor a no recibir toda la atención de su pareja, mientras que la mujer dependiente temerá a su vez sentirse agobiada por las obligaciones que implica tener un hijo. Por otra parte, si ella desea tener hijos, los preferirá cuando son pequeños, cuando dependen más de ella, ya que así se sentirá más importante. El dependiente busca, más que la independencia, la autonomía. En el siguiente capítulo explicaré esta diferencia.

En el plano sexual, el dependiente muestra el mismo comportamiento; es decir, suele utilizar el sexo para apegarse a otra persona. Esto se observa sobre todo en el caso de las mujeres. Cuando

la persona dependiente se siente deseada por alguien, se cree más importante. De los cinco tipos, yo diría que la persona que teme ser abandonada es la que más gusta del sexo. Por lo general, lo desea más que su pareja, y no es raro advertir que quienes se quejan de no tener suficiente sexo son quienes sufren la herida de abandono y portan la máscara de dependiente. Si la mujer dependiente no quiere hacer el amor, no se lo dirá a su pareja, preferirá simular que lo desea para evitar en el futuro no sentirse deseada. He conocido a mujeres que incluso aceptaron participar en un triángulo sexual aun sabiendo que el marido haría el amor con otra mujer en la habitación contigua. Por su parte, el hombre dependiente simulará ignorar que su esposa tiene un amante; estas personas eligen tolerar este tipo de situación con tal de no ser abandonados. Por supuesto que no es lo que prefieren, pero están dispuestos a todo con tal de no perder a su pareja.

En el plano de la alimentación, el dependiente puede comer mucho sin subir de peso. Como su actitud interior general radica en nunca estar satisfecho, éste es también el mensaje que su cuerpo recibe cuando come, y su cuerpo reacciona no engordando. Cuando una persona come poco pero cree que ha comido demasiado, su cuerpo recibe el mensaje y reacciona como si en realidad fuera demasiado. Esta persona aumenta entonces de peso.

En el capítulo anterior mencioné que en el huido existe la tendencia a la anorexia. En el caso del dependiente, la tendencia es a la bulimia. Mis observaciones me han llevado a concluir que cuando el hombre dependiente es bulímico, se debe a que intenta nutrir a su madre; al vomitar manifiesta hasta qué grado cree que la necesita. Cuando la bulimia se presenta en la mujer dependiente, es más bien al padre a quien cree necesitar; al no haber encontrado un sustituto para el progenitor ausente, transfieren la carencia hacia los alimentos. La palabra 'devorar' es común en su lenguaje. Por ejemplo, suelen decir: «Mi hijo devora toda mi energía» o «Mi trabajo devora todo mi tiempo».

El dependiente prefiere los alimentos blandos a los duros. En general le gusta mucho el pan, símbolo de la tierra nutricia. Come lentamente para prolongar el placer y la atención, sobre todo si está en compañía de otras personas; de hecho, a las personas dependientes no les gusta comer solas, y menos aún fuera de casa. Como además tienen dificultades con la palabra 'dejar', prefieren no dejar comida en el plato. Y todo esto lo hacen de manera inconsciente. En lo que se refiere a las enfermedades, el dependiente se distingue por haber sido un niño enfermizo, débil o endeble. Las siguientes son las diversas enfermedades que suelen padecer las personas que sufren la herida de abandono:

- Asma, una enfermedad por la que la exhalación es difícil y forzada. En el plano metafísico, esta enfermedad indica que la persona que la padece acepta más de lo que debería y tiene muchas dificultades para rechazar lo que le pesa.
- Los problemas bronquiales también son comunes, ya que los bronquios guardan una relación metafísica con la familia. Cuando el dependiente sufre un problema bronquial indica que tiene la impresión de no recibir lo suficiente de su familia, de la que depende en gran medida. Le interesa creer que tiene un lugar en la familia, aun cuando para

poder creerlo tenga que hacer piruetas.

- A causa de su aspecto psíquico «fusiona!», el dependiente atrae problemas de páncreas (hipoglucemia y diabetes), así como trastornos de las glándulas suprarrenales. Todo su sistema digestivo es frágil porque cree que no se alimenta adecuadamente, aun cuando esta insuficiencia no guarda relación alguna con el plano físico. La carencia se sitúa en el nivel afectivo, pero dado que su psique se refleja en su cuerpo físico, este último recibe el mensaje de insuficiencia.

- La miopía es también muy común en los dependientes, al representar la dificultad de ver más allá; tiene relación con el miedo al futuro y, sobre todo, el miedo a enfrentarlo solo.

- El dependiente que alimenta demasiado su aspecto de víctima puede llegar a sufrir histeria. Se dice en psicología que la persona histérica es semejante al niño que llora cuando se le abandona y se le priva de la leche que lo alimenta. Este es el motivo por el que el dependiente muestra ruidosamente sus emociones.

- Son muchos los dependientes que acaban por sufrir depresión cuando su herida les duele mucho y no se sienten amados como desearían. La dependencia también es una forma de obtener atención.

- La persona dependiente sufre de migrañas porque se impide ser ella misma y bloquea su «yo soy». Hace demasiadas maniobras para ser lo que los demás quieren que sea y vive a la sombra de las personas que ama.

- Antes mencioné que el dependiente padece, con mayor frecuencia que otros, enfermedades raras que exigen una atención especial o enfermedades llamadas incurables. Recuerda que cuando el médico llama incurable a una enfermedad lo que quiere decir en realidad es que la ciencia aún no ha encontrado una cura para ella.

Los males y las enfermedades descritas pueden manifestarse también en personas con otros tipos de heridas, pero parecen ser mucho más frecuentes en quienes sufren de abandono.

Si te identificas con la herida de abandono, te recuerdo que la desencadenó tu progenitor del sexo opuesto y que continuará apareciendo con cualquier otra persona del sexo opuesto con la que te encuentres. Por consiguiente, es del todo normal y humano guardar resentimiento hacia este

progenitor o hacia estas personas. Repito aquí lo que he escrito en la mayor parte de mis libros: Mientras sigamos teniendo resentimiento hacia un progenitor (aun cuando sea inconscientemente), nuestras relaciones con todas las demás personas del mismo sexo que ese progenitor serán difíciles.

Te sugiero además que trates de comprobarlo, y descubrirás que ese progenitor padeció la misma herida con su propio progenitor del sexo opuesto; es decir, el progenitor que tenía el mismo sexo que tú. Las mismas heridas se repiten de una a otra generación (lo cual explica también el fenómeno de la herencia) y así sucederá mientras no cese la rueda del karma, y con ello se aviven nuestras relaciones en el amor verdadero.

Recuerda que la causa principal de cualquier herida proviene de la incapacidad de la persona para perdonar lo que se ha hecho a sí misma o lo que ha hecho a los demás. Le es difícil perdonarse, ya que por lo general ella misma no desea que se le reproche. Por otra parte, la

herida de abandono es importante porque significa también que te has abandonado a ti mismo (es decir, que has preferido no intervenir) o que abandonas a los demás, las situaciones o los proyectos. Reprochamos a los otros todo lo que nos hacemos a nosotros mismos, así como lo que no deseamos ver. Esta es la razón por la que atraemos a nuestra vida a personas que nos muestran lo que hacemos a los demás o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

Por todo ello es importante arreglar las cosas con nuestros padres, porque sólo así dejaremos de reproducir el mismo tipo de situación. Incluso los especialistas en medicina y psicología han comprobado y admitido la perpetuación de generación en generación de algunos comportamientos o enfermedades destructivas. Han reconocido, por ejemplo, que existen familias de diabéticos, cardíacos, cancerosos, asmáticos, así como familias de violentos,

incestuosos, alcohólicos...

Si reconoces en ti las características del dependiente, aun cuando creas no haber carecido de atención por parte de

tu progenitor del sexo opuesto, y sientas, por el contrario, haber recibido mucha, quizá esto fue lo que sucedió: la atención que recibiste tal vez no correspondía a la que hubieras querido. Quizá hasta pudiste sentirte abrumado. Al respecto, cito el ejemplo de mi hijo mayor, en quien se encuentra presente la herida de abandono en su cuerpo adulto. De mis tres hijos, él fue quien recibió más atención de mi parte cuando era pequeño, porque yo no trabajaba fuera y permanecía en casa. Sin embargo, yo era demasiado rígida y severa en situaciones que, según él, no justificaban esta actitud. No me alejaba de él y vigilaba todo lo que hacía porque deseaba hacer de mi hijo un ser humano perfecto según mis nociones de perfección. Ahora comprendo que aquél no era de ninguna manera el tipo de atención que él deseaba. Por consiguiente, experimentó la herida de abandono, y a mí me parecía normal que me tuviera resentimiento cuando era joven. Ahora me percató de que esta experiencia formaba parte de su plan de vida, y sé también que habríamos de comprender la situación juntos. El tenía necesidad de una madre como yo para realizar su proceso de perdón en relación con el abandono, y yo, a mi vez, tenía necesidad de un hijo como él para ayudarme a completar situaciones con mi padre. Hablaré más detenidamente de esto en el capítulo de la traición.

Las leyes espirituales explican que mientras el ser humano no viva una experiencia en el Amor, deberá regresar a la Tierra para experimentarla. Regresamos con las mismas almas, pero a desempeñar papeles diferentes para brindarnos la oportunidad de solucionar lo que no hemos arreglado en vidas anteriores.

No olvides que las características y actitudes descritas sólo se presentan cuando la persona que sufre abandono decide ponerse su máscara de dependiente, creyendo que así evitará precisamente sufrir abandono. Esta máscara puede llevarse ocasional o frecuentemente, según la gravedad de la herida y la intensidad del dolor.

Las actitudes propias del dependiente se deben al temor a revivir la herida de abandono. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunas de estas conductas y no en todo lo presente. Es casi imposible que una persona se reconozca en todos los aspectos mencionados. Cada una de las heridas tiene comportamientos y actitudes interiores propias. 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 o sentir alegría. Este es el motivo por el que resulta tan útil percatarse de los momentos en que eres tú mismo y de los momentos en los que simplemente estás reaccionado. Al hacerlo, te será posible ser el amo de tu vida en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene la finalidad de ayudarte a tomar consciencia de la herida de abandono. Si te ves en la descripción de la máscara del dependiente, aquí encontrarás la información necesaria para sanar esta herida y volver la mirada hacia ti mismo, sin creer que la vida está llena de abandono. 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 que es posible tener sólo una pequeña herida de abandono. En tal caso, no tendrás más que algunas de

las características mencionadas. Recuerda que es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no debes intentar cambiarlas. Utiliza mejor lo que estás aprendiendo en este libro para ser más compasivo con ellas y comprender mejor los comportamientos ante los que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el texto si demuestran interés en lugar de que trates de explicarles con tus palabras el contenido del mismo.

## CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE ABANDONO

**SURGIMIENTO DE LA HERIDA:** entre el primero y el tercer año de vida.  
Carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.

**MASCARA:** dependiente.

**PROGENITOR:** del sexo contrario.

**CUERPO:** largo, delgado, sin tono muscular, piernas débiles, espalda encorvada, brazos en apariencia demasiado largos y pegados al cuerpo, zonas del cuerpo caídas o flácidas.

**OJOS:** grandes, tristes, con mirada que atrae.

**VOCABULARIO:** 'ausente', 'solo', 'no soporto', 'devoro', 'no me sueltan'.

**CARÁCTER:** víctima, fusional. Necesidad de presencia, atención y, sobre todo, apoyo. Dificultad para hacer o decidir cualquier cosa por sí mismo. Pide consejos sin seguirlos necesariamente. Voz infantil. Dificultad para aceptar un «no». Tristeza, llanto fácil. Causa lástima. Un día está alegre y el otro, triste. Se retrae físicamente de los demás. Mental. Le gusta tener espectadores. Busca la independencia. Le gusta el sexo.

**MAYOR TEMOR:** la soledad.

**ALIMENTACIÓN:** buen apetito, bulimia, preferencia por alimentos blandos, come despacio.

**ENFERMEDADES POSIBLES:** lumbalgia, bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, glándulas suprarrenales, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras, enfermedades incurables.