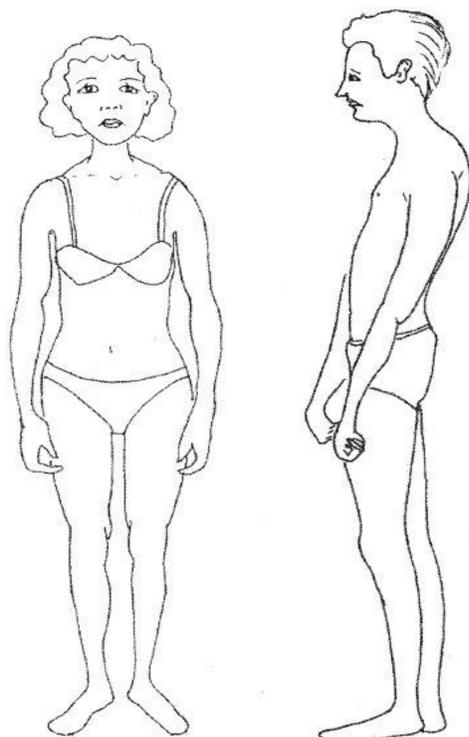


Capítulo 4

Humillación



Herida de HUMILLACIÓN (Máscara de masoquista)

Veamos juntos qué significa la palabra «humillación». Es la acción de abatir el orgullo y la altivez de alguien, herir el amor propio o la dignidad de alguien, sentirse rebajado, rebajarse o rebajar a alguien descaradamente. Los sinónimos de esta palabra son: «sumisión», «vergüenza», «mortificación», «vejación», «degradación». Esta herida comienza a manifestarse entre el primero y tercer años de edad. Hablo de surgimiento porque te recuerdo que mi teoría se basa en el hecho de que, al nacer, hemos decidido cuál de las heridas deseamos curar aun cuando no tengamos consciencia de ello.

El alma que llega para sanar esta herida será atraída por un progenitor, o ambos, que la humillarán. Esta herida aparece ligada, sobre todo, al mundo físico, al ámbito del tener y el hacer. Surge precisamente en el momento en que se desarrollan las funciones del cuerpo físico, entre el primero y tercer años de vida, cuando el niño aprende a comer solo, a comportarse con propiedad, a ir al baño solo, a hablar, a escuchar y a comprender lo que los adultos le dicen.

El surgimiento de la herida de humillación ocurre en el momento en que el niño siente que uno de sus padres se avergüenza de él o teme que se avergüence de él cuando está sucio, cuando ha hecho un estropicio (principalmente en público o en familia), cuando está mal vestido... Sin importar la situación que provoca que el niño se sienta rebajado, degradado, comparado, mortificado o avergonzado en el plano físico, la herida despierta y comienza a adquirir importancia. Consideremos el ejemplo del bebé que ha jugado con sus heces y las unta en su cuna o hace otro desastre desagradable semejante. La herida surge cuando escucha a su madre narrar al padre lo que sucedió, describiéndolo como «un cochino». Pese a que sea pequeño, el bebé puede percibir el desagrado que ha causado en sus padres y sentirse humillado y avergonzado.

Recuerdo un caso particular que viví cuando estaba internada en un convento a la edad de seis años. Pasábamos la noche en un dormitorio enorme, y cuando una niña se orinaba en la cama, la religiosa la obligaba al día siguiente a pasearse por las clases con la sábana sucia sobre la espalda. Al humillarla y mortificarla de esa manera, creía que la niña no volvería a mojar la cama. Todos sabemos que un castigo como éste produce el

efecto contrario. Este tipo de humillación agrava la situación. Todo niño que tiene una herida de humillación que curar que vive una experiencia de este tipo, verá que su herida se acentúa.

El ámbito de la sexualidad contribuye también a que se manifieste la herida potencial de humillación. Por ejemplo, cuando la mamá sorprende a su pequeño masturbándose y exclama «¿No te da vergüenza? No tendrías que hacer eso», el niño se siente humillado y avergonzado, y más adelante enfrentará dificultades en el plano sexual.

Si el niño sorprende a uno de sus padres desnudo y siente que éste se molesta e intenta ocultarse, aprenderá que uno debe avergonzarse de su cuerpo.

Por consiguiente, esta herida puede experimentarse en diferentes ámbitos, según lo que suceda entre el primero y el tercer años de edad. El niño se siente despreciado si se percibe a sí mismo demasiado controlado por uno de sus progenitores o si cree que no tiene libertad para actuar o moverse como desea en el plano físico, como sucede cuando un progenitor reprende y castiga al niño que salió a jugar al lodo con sus mejores ropas antes de que lleguen los invitados. Si los padres cuentan el incidente a los invitados frente al niño, la humillación será aún más intensa. Este comportamiento puede hacer creer al pequeño que desagrada a sus padres, y se sentirá también humillado y avergonzado de su propia conducta. Sin embargo, es común escuchar a las personas que sufren esta herida describir todas las cosas prohibidas que hicieron cuando eran niños o adolescentes. Es como si buscaran situaciones propicias para revivir la humillación.

A diferencia de las otras cuatro heridas que se viven con un progenitor específico o con la persona que desempeñó el papel de ese progenitor, la herida de humillación suele experimentarse con mayor frecuencia con la madre, aunque también puede vivirse con el padre cuando es él quien ejerce el control y desempeña el papel de madre, al mostrar al niño cómo comportarse. Es posible también que la herida de humillación se vincule con la madre en el ámbito de la sexualidad y la propiedad, y con el padre, en el del aprendizaje, la escucha y el habla. En estos casos, entonces, será necesario resolver la herida con ambos padres.

El niño que sufre humillación se crea la máscara de masoquista. El masoquismo es el comportamiento de una persona que encuentra satisfacción, e incluso placer, sufriendo. Aun cuando lo haga inconscientemente, busca el dolor y la humillación la mayor parte de las veces. Se las ingenia para hacerse daño o castigarse antes de que alguien más lo haga. A pesar de que mencioné que la humillación o la vergüenza que puede experimentar el masoquista se sitúa en los ámbitos del tener y el hacer, puede ser que se las ingenie para poder llegar a ser como los demás desearían que fuera. Sin embargo, lo que haga o no haga, o lo que tenga o no tenga, no aliviará su herida de humillación. También mencioné que el hacer y el ser son las herramientas con las que cuenta para compensar la herida.

A partir de ahora, cuando utilice el término masoquista, será para referirme a la persona que sufre humillación y que porta esa máscara para evitar sufrir y vivir el dolor relacionado con la humillación.

El vocablo francés 'trahi' significa en francés 'traicionado',

'Escucha a tu cuerpo: tu mejor amigo sobre la tierra' (Ed. Obelisco, 1996) y 'Obedece a tu cuerpo: ámate' (Ed. Sirio, 2010).

Repito lo que he dicho en los capítulos anteriores. Una persona puede vivir una experiencia de vergüenza o de humillación sin que aparezca la herida de humillación. Por otra parte, la persona masoquista puede vivir asimismo una experiencia de rechazo y sentirse humillada antes que rechazada. Es cierto que puede suceder también que los cinco tipos de persona de este estudio de carácter sientan vergüenza. La siente, sobre todo, si se le sorprende haciendo vivir a los demás lo que teme vivir ella misma. Sin embargo, las personas con la herida de humillación son los que parecen sentirse más a menudo avergonzados.

Precisaré ahora la diferencia entre vergüenza y culpabilidad. Uno se siente culpable cuando considera que lo que ha hecho, o ha dejado de hacer, está mal. Cuando nos avergonzamos, juzgamos que no hemos actuado correctamente con respecto a lo que acabamos de hacer. La soberbia o el orgullo son lo contrario de la vergüenza. Cuando una persona no está orgullosa de sí misma, por lo general está avergonzada de ella misma, se condena y tiende a querer ocultarse. Una persona puede sentirse culpable sin tener vergüenza, pero no puede tener vergüenza sin

sentirse culpable.

Como se considera a sí misma maleducada, desalmada, sucia o que vale menos que los demás, la persona con la descripción física de la máscara de masoquista desarrolla un cuerpo grueso que también le avergüenza. Un cuerpo grueso es diferente de un cuerpo musculoso. La persona puede pesar veinte kilos de más que su peso «normal» y no estar gruesa sino parecer más bien fuerte. Sin embargo, el masoquista es grueso por el exceso de grasa. Su cuerpo es regordete y parece tener la misma profundidad que extensión. Podemos incluso ver esta característica cuando lo observamos de espalda. Por el contrario, cuando la persona es fuerte porque es musculoso, tiene un cuerpo más grande que profundo, y al observarlo por detrás no da la impresión de ser grueso. Esta descripción es igual para las mujeres que para los hombres.

Si sólo una parte del cuerpo es gruesa y regordeta, como los glúteos o los senos, significa que existe una herida de humillación menos importante. También es posible asociar a la máscara de masoquista las siguientes características: talle corto, cuello grueso y convexo, tensión en el cuello, la garganta, la mandíbula y la pelvis; el rostro suele ser redondo, y los ojos, abiertos e inocentes como los de un niño. Es evidente que la persona que reúne todas estas características físicas sufre de una herida más profunda.

Ahora bien, esta herida parece ser la más difícil de reconocer. He trabajado personalmente con centenares de masoquistas, sobre todo con mujeres, que sufren una herida de humillación evidente, y he observado que a varias de ellas les tomó casi un año admitir que sentían vergüenza y que se sentían humilladas. Si reconoces en tu cuerpo las características físicas del masoquista pero te es difícil ver la herida de humillación, no te sorprendas y concédete el derecho de tomarte el tiempo necesario para verla. No hacer las cosas de prisa es también una de las características del masoquista. Para él es difícil ir con la rapidez necesaria, ya que se avergüenza cuando no

puede llegar con la misma velocidad que los demás, por ejemplo, al caminar. Debe aprender a otorgarse el derecho de actuar a su propio ritmo.

Por otra parte, hay muchas personas a las que les resulta difícil reconocer la máscara de masoquista porque son capaces de controlar su peso. Si tú eres de los que aumenta de peso con facilidad y te ves rollizo cuando no controlas tu alimentación, es posible que tengas la herida de la humillación pero que ésta se encuentre por el momento oculta. La rigidez que te permite controlar tu peso se explica en el capítulo 6 de este libro.

Como el masoquista desea mostrarse firme y no ser controlado, suele cargar mucho sobre su espalda, por lo que además desarrolla una espalda ancha para poder llevar más peso. Consideremos el ejemplo de una señora que para agradar a su marido, aceptó que su suegra viviera con ellos; al poco tiempo, la suegra se enfermó, por lo que su nuera se sintió obligada a atenderla. El masoquista tiene facilidad para situarse en circunstancias en las que debe ocuparse

de alguien más para olvidarse de sí mismo. Si embargo, mientras más cargue sobre su espalda, más aumentará su peso.

El masoquista parece desear hacer todo por los demás, pero en realidad lo hace para crearse limitaciones y obligaciones. Durante el tiempo que dedica a ayudar a los otros, cree que no le harán nada vergonzoso, aun cuando la mayor parte de las veces se siente humillado porque abusan de él. He escuchado a muchas mujeres masoquistas quejarse de estar hartas de ser la sirvienta; se quejaban, pero continuaban con la misma conducta, ya que no se percataban de que ellas mismas se habían impuesto estas limitaciones. También he escuchado diversas expresiones como: «¡Después de 30 años de buen servicio, el director me echó a la calle como si fuera basura!». Este tipo de persona, que se considera servicial, no se siente reconocida en ningún momento. Más aún, es interesante notar la humillación que entraña tal expresión. La persona no masoquista diría: «Después de 30 años de servicio, me despidieron», sin hacer referencia a la palabra 'basura'.

El masoquista no se percata de que al resolver todo a los demás, se rebaja y se humilla, pues les hace sentir que no podrían hacer nada sin él. El masoquista se asegura también de que tanto su familia como sus amigos sepan que no podrían hacer nada sin él, e incluso lo dicen frente a él, de tal forma que se siente doblemente humillado. Esto último sucede porque, ante el comentario, el masoquista tiene que reconocer que no necesita ocupar tanto espacio en la

vida de sus prójimos. Sin embargo, no percibe que acepta cargar con tanto porque lo suele hacer de manera sutil debido a que su cuerpo físico ocupa mucho espacio. Engorda en función del espacio que cree que debe ocupar en su vida. Su cuerpo está ahí para reflejar esta idea. Cuando el masoquista sepa en lo más profundo de su ser que en verdad es especial e importante, no tendrá que demostrarlo más al resto de la gente. Al reconocerse a sí mismo, su cuerpo ya no tendrá necesidad de ocupar tanto espacio.

La persona masoquista parece muy controladora, pero este control está motivado principalmente por el temor a sentir vergüenza de sus prójimos o de sí mismo. Este tipo de control es diferente del que hablaré en el capítulo sobre la herida de traición. La madre masoquista, por ejemplo, tiende a controlar la apariencia, el comportamiento y la forma en que se visten sus hijos y su pareja; es el tipo de madre que desea que sus hijos sean bien educados desde pequeños. Si no lo logra, se avergonzará de sí misma, de su papel de madre.

Como el masoquista, sea hombre o mujer, es con frecuencia «fusional» con su madre, hace todo lo posible por no avergonzarla. Considera a su madre como un enorme peso que cargar, lo cual le proporciona otra buena razón para desarrollar una espalda muy sólida. Esta actitud continúa incluso después de la muerte de la madre. Aun cuando le crea un sentimiento de vergüenza, por lo general el masoquista se siente aliviado o liberado cuando su madre muere, ya que ella representaba un serio obstáculo para su libertad. Esta actitud sólo se atenúa cuando la herida de humillación se encuentra en proceso de sanación.

Existen también otros tipos de masoquistas cuya fusión con su madre es tal que, cuando fallece, sufren una grave crisis de agorafobia (ver página 65). Por desgracia, estas personas suelen recibir tratamiento para la depresión, pero como el tratamiento no se dirige a la enfermedad adecuada, la

siguen padeciendo durante mucho tiempo antes de recuperarse. En mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!*, explico detalladamente la diferencia entre depresión y agorafobia.

Para el masoquista es difícil expresar sus verdaderas necesidades y lo que realmente sentía desde que era pequeño, ya que no se atreve a hablar por temor a experimentar vergüenza o a avergonzar a alguien más. Los padres del niño masoquista le decían con frecuencia que lo que sucedía en la familia no era de la incumbencia de extraños y que no debía hablar de ello sino guardarse todo para sí. Las situaciones embarazosas de las que la familia se avergonzaban, debían mantenerse en secreto. No se hablaba, por ejemplo, del tío que estaba en prisión, del familiar internado en el hospital psiquiátrico, del hermano homosexual o de un suicidio en la familia, por ejemplo.

Un hombre me relató lo mucho que le avergonzó haber hecho sufrir a su madre porque cuando era pequeño había robado dinero de su bolso. Para él fue inaceptable hacerle esto a una madre, que ya de por sí sufría en privado por sus hijos. Nunca lo había mencionado a nadie. Si imaginamos la cantidad de pequeños secretos de esta índole, guardados y ocultos en el seno familiar, podremos comprender por qué este hombre sufría presión en la garganta y problemas de voz.

Algunas personas me han revelado la vergüenza de haber tenido deseo de algo cuando eran pequeños y comprobar que su madre se privaba de lo esencial para complacerlos. No se atrevían a hablar de estos deseos, y menos aún con la madre. El masoquista, por lo general, llega al punto en el que ni siquiera reconoce sus propios deseos por no disgustar a mamá. Desea tanto agradar a su madre que no está en contacto sino con los deseos que a ella le satisfarán.

El masoquista suele ser hipersensible, por lo que lo más mínimo le hiere. Así, hace todo lo posible por no herir a los demás. Cuando alguien, sobre todo entre sus seres queridos, se siente desdichado, él se siente responsable; cree que seguramente dijo o hizo o no dijo o no hizo algo.

No se percata de que al estar tan activamente atento al estado de ánimo de los demás, ignora sus propias necesidades. De los cinco caracteres de personalidad, el masoquista es el que menos atención presta a sus necesidades, aun cuando sea con frecuencia consciente de lo que desea. Se crea a sí mismo un sufrimiento mayor al ignorar sus necesidades, lo que contribuye a alimentar su herida de humillación y su máscara de masoquista. Hace todo por sentirse útil, lo cual es una forma de ocultar su herida y de forzarse a pensar que no sufre humillaciones.

Además, el masoquista suele ser reconocido por su capacidad para hacer reír a los demás y reírse de sí mismo. Es muy expresivo cuando relata hechos y encuentra la forma de que parezcan graciosos. Se considera el blanco de las risas de los demás, lo cual es una manera inconsciente de humillarse y rebajarse. Nadie puede adivinar que el temor a la vergüenza tal vez se disimule tras las palabras que lo hacen reír.

La crítica más mínima hacia él lo hace sentir humillado y degradado. Es, además, especialista en rebajarse a sí mismo. Se considera mucho más pequeño y menos importante de lo que en realidad es. No puede concebir que los demás lo vean como una persona especial e importante. La palabra 'pequeño', o los diminutivos, están muy presentes en su vocabulario. El masoquista dice, por ejemplo: «¿Tienes un minutito para mí?» o «Mi cabecita» o «Tengo una pequeña idea» o «Un poquito». Escribe con letra pequeña, da pasitos, ama los automóviles pequeños, las casas pequeñas... Si te reconoces en la descripción del masoquista pero no eres consciente de que utilizas estas palabras, te sugiero preguntar a quienes te rodean si podrían observarte o escucharte con atención. En general, somos los últimos en conocernos realmente.

Cuando el masoquista utiliza la palabra 'grande' o 'grueso' o aumentativos, tiende a hacerlo para rebajarse y humillarse. Cuando se ensucia (algo muy frecuente), dirá o pensará de sí mismo:

«¡Qué guarro soy!». En una ocasión estaba en compañía de una señora ma-soquista en una velada. Estaba bien vestida y se había atrevido a lucir sus joyas más bellas; halagué su indumentaria, y me respondió: «¿No crees que parezco una burguesota?».

La persona que sufre humillación tiende a culparse de todo e incluso a cargar con la culpa de los demás; ésta es su forma de ser buena persona. Un hombre masoquista me relató que cuando su pareja se sentía culpable de algo, se dejaba convencer fácilmente de que la culpa era de él. Por

ejemplo, su esposa le dio una lista de cosas que comprar y olvidó anotar un artículo que adquiría regularmente cada semana. El hombre regresó de la tienda sin el artículo y la esposa le dijo:

«¿Por qué no se te ocurrió comprarlo? ¡Sabes bien que lo necesitamos cada semana!». El se sintió culpable y se condenó por no haberlo pensado, sin percatarse de que ella lo acusaba porque se sentía culpable de no haberlo anotado en la lista. Incluso si ella hubiera dicho: «Olvidé anotar lo en la lista», él se habría reprochado no haberlo pensado.

El siguiente es otro ejemplo de una mujer con la misma actitud. Su marido conducía y charlaban. Al mirarla, esperando su respuesta, él hizo una maniobra equivocada y la acusó de distraerlo. Cuando estas situaciones se producían, ella creía que debía disculparse. Al observar si lo que él decía era cierto y si ella actuaba así a propósito, se dio cuenta de que no era así, pero como él la culpaba invariablemente, ella tendía a sentirse culpable.

Estos ejemplos ilustran claramente el hábito que tiene el masoquista de asumir la responsabilidad de algo que no le corresponde y de sentirse culpable. Aceptar la culpa y disculparse nunca soluciona nada, ya que cada vez que la situación vuelve a ocurrir, el masoquista se culpará de nuevo.

Es importante recordar que los demás nunca pueden hacernos sentir culpables, ya que la culpabilidad sólo puede proceder de nuestro interior.

La persona masoquista, por lo general, se siente impotente ante sus seres queridos más cercanos. Cuando se deja culpabilizar por los demás (reacción que atrae a su pesar) queda con la boca abierta, sin saber qué decir para defenderse y se siente culpable. Puede sufrir hasta el punto de querer escapar de la situación. En seguida intentará encontrar justificaciones y explicaciones con la finalidad de restaurar la paz. Al considerarse culpable, cree que a él toca arreglar la situación. No digo que el masoquista sea el único que se siente culpable. Cada uno de los cinco tipos de caracteres se siente culpable por distintos motivos. Sin embargo, al sentirse humillado fácilmente, el masoquista parece ser el que más maniobras hace para ello y el que más culpable se siente.

La libertad es fundamental para el masoquista. Para él, ser libre significa no tener que rendir cuentas a nadie, no ser controlado por nadie y hacer lo que quiere cuando así lo quiere. De pequeño, el masoquista no se sentía libre casi nunca, y menos aún cuando estaba con sus padres. Quizá estos últimos le impidieron, por ejemplo, tener los amigos que quería, poder salir a su antojo... o le asignaban tareas o responsabilidades en casa, como ocuparse de sus

hermanos. Debo precisar, sin embargo, que él tendía a crearse a sí mismo estas obligaciones, antes que lo contrario.

Cuando se siente libre y considera que nadie le pone obstáculos en el camino, resplandece, vive la vida al máximo y no tiene límites. En esos momentos cae en los excesos en varios aspectos de su vida: come demasiado, compra demasiado, cocina demasiado, bebe demasiado, hace demasiado, desea ayudar demasiado, trabaja demasiado, gasta demasiado, considera que tiene demasiados bienes, habla demasiado... Sin embargo, cuando adopta algunos de estos comportamientos, se avergüenza de sí mismo al sentirse humillado por las miradas o los comentarios de los demás, debido a que tiene un enorme temor de encontrarse en situaciones sin límite, pues está convencido de que, de ser así, realizará cosas vergonzosas, sea en el plano sexual o social, en sus compras, salidas... También cree que si se ocupa sobre todo de sí mismo, ya no será útil a los demás. Esto despierta la humillación que sentía de pequeño cuando se atrevía a no ocuparse de los demás. Por esta razón, el masoquista tiene mucha energía bloqueada en su cuerpo. Si llega a permitirse ser libre como lo necesita, sin vergüenza ni culpabilidad, su cuerpo adelgazará, ya que dará rienda suelta a la energía contenida.

La libertad es, por tanto, el mayor temor del masoquista. Está convencido de que no sabrá qué hacer si llega a ser libre a su antojo. Inconscientemente se las ingenia para no ser libre, y la mayor parte del tiempo es él quien toma esta decisión. Piensa que si decide ser libre por sí mismo no podrá ser controlado por los demás, pese a que sus decisiones, con frecuencia, den el resultado contrario, y aún más constricciones y obligaciones. Al desear ocuparse de sus seres queridos, cree garantizar su libertad, pues es él quien está controlando. Sin embargo, en realidad se aprisiona. Los siguientes son algunos ejemplos:

- El hombre que cree ser libre para tener todas las compañeras que desea, se crea de golpe muchos problemas relacionados con su tiempo para poder verlas a todas y asegurarse de que ninguna de ellas conozca la existencia de la otra.
- El hombre que se siente aprisionado en casa con su esposa controladora y se busca dos o tres empleos complementarios por las tardes para escapar de ella. Se siente libre aunque, en realidad, ya no tiene libertad para divertirse y pasar tiempo con sus hijos.
- La mujer que vive sola y, para ser libre, se compra su propia casa. Ya no tiene más tiempo para sí misma porque se encuentra sola con todas las labores que debe hacer. Lo que hace el masoquista para liberarse de un ámbito, lo aprisiona en otro. Además, se crea a sí mismo numerosas situaciones que en la cotidianidad lo obligan a realizar cosas que no responden a sus necesidades.

Otro rasgo del masoquista es el de castigarse, pues cree que de esa forma castiga a otro. Una mujer me relataba que reñía a menudo con su marido porque él salía con frecuencia con sus amigos y no pasaba suficiente tiempo con ella. Después de las disputas, ella acababa por decirle:

«Si no estás contento, ¡márchate!», y él corría a por su bolsa para marcharse. Así, de nuevo ella estaba sola; al creer que lo castigaba, se castigaba a sí misma, pues estaba nuevamente sola mientras su marido se alegraba de poder salir. Ésta era una buena manera de alimentar su masoquismo.

El masoquista busca también castigarse a sí mismo antes que alguien más lo haga. Parecería ser que deseara darse el primer latigazo, para así prepararse y evitar que el que le propine alguien más sea menos doloroso. Esta situación obedece principalmente a la vergüenza a algo o al temor de avergonzarse ante los demás. Le es tan difícil darse el gusto que cuando encuentra placer en una actividad o con alguna otra persona, se condena a sí mismo por hacerlo. El masoquista hace todo lo que puede para no ser criticado de aprovechar lo bueno. Cuanto más se condene por aprovecharse de la ventaja, mucho mayor será el sufrimiento de su cuerpo: es decir, más aumentará su peso.

Una madre joven me dijo un día: «Me percaté de que me las ingenia para no tener tiempo para sentirme a gusto o para no sentirme contenta con lo que hacía». Agregó que por las tardes, cuando su marido e hijos veían algún programa de televisión, en ocasiones dejaba de hacer sus cosas para verlo. Cuando se interesaba por el programa, permanecía de pie viéndolo. Nunca se tomaba el tiempo para sentarse porque, según ella, eso era holgazanear y de esa forma no sería una buena madre. El sentido del deber es muy importante para las personas

masoquistas.

El masoquista con frecuencia actúa como intermediario entre otras dos personas. Sirve de amortiguador entre los demás, lo cual le permite crearse una coraza de protección. También se las ingenia para actuar de chivo expiatorio en diversas situaciones. Por ejemplo, la madre masoquista interviene entre el padre o el profesor y sus hijos, en lugar de enseñarles a asumir su responsabilidad. En el trabajo, el masoquista elige un puesto en el que se verá obligado a intervenir en todo para mediar, con objeto de que los demás sean felices. De lo contrario, se acusará de no haber hecho nada y se avergonzará de ello, porque se siente responsable de la felicidad de los otros. Además de todo lo anterior, el cuerpo del masoquista muestra que está cargando demasiado peso sobre su espalda. Cada vez se encorva más por cargar con los problemas de los otros o sufre dolor de espalda.

También es posible ver el momento en el que el cuerpo del masoquista no puede cargar más. Su piel aparenta estirarse al máximo, como si ya no cupiera y estuviese ceñida sobre el cuerpo. Cuando esto sucede, el masoquista se viste con atuendos muy ajustados. Da la impresión de que si respira profundamente, sus ropas se desgarrarán. Si éste es tu caso, tu cuerpo intenta decirte que es justo el momento de comenzar a sanar tu herida de humillación porque ya no puedes cargar con ella por más tiempo.

La apariencia es importante para las personas masoquistas, aun cuando pudiera pensarse lo contrario al ver la forma en que algunos se visten. Les gusta la ropa elegante y verse bien, pero como creen que deben sufrir, no se lo permiten. Cuando el masoquista se viste de tal forma que

su exceso de grasa es muy visible bajo su ropa ajustada, significa que la herida es muy importante, porque además así se siente incómodo. Cuando comienza a permitirse comprar atuendos bonitos y de calidad, de la talla adecuada y a su gusto, sabemos que la herida está en proceso de sanación.

El masoquista tiene el don de atraer situaciones en las que se expone a que los demás lo humillen. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Una mujer atrae a un hombre que se tambalea en público cuando bebe demasiado.
- Una mujer atrae a un hombre que coquetea permanentemente con otras mujeres delante de ella.
- Un hombre atrae la atención de una mujer grosera, sobre todo con los compañeros de trabajo de él.
- Una mujer mancha su ropa, ya sea por falta de control de la vejiga o porque su flujo menstrual es muy abundante.
- Un hombre o una mujer tienen el don de ensuciar su ropa cuando comen en público. En el caso del hombre, la comida cae sobre su corbata, y en el de la mujer, sobre su pecho. La señora dirá que sus grandes senos le estorban para comer, sin querer ver que ella se crea situaciones humillantes o vergonzosas que le ayuden a descubrir su herida. Cuando he comido con mujeres masoquistas, cuántas veces las he escuchado decir: «¡Mira que puerca soy, me ensució de nuevo!». Y cuanto más intenta limpiar la mancha ¡más grande parece!
- Un hombre es despedido de su trabajo, y mientras espera en la fila para recibir su cheque se encuentra con un antiguo colega; cuando lo ve, intenta esconderse.

Sólo las personas que sufren de humillación afrontan las situaciones descritas en estos ejemplos de esta manera. En la misma situación, otra persona se sentiría rechazada, abandonada, traicionada o simplemente concebiría la situación como una injusticia.

Por ello es importante que recuerdes que es lo que vives lo que te hace sufrir sino tu interpretación de lo que vives lo que hace que tu herida no sane.

El desagrado es un sentimiento común en los masoquistas. No se gustan a sí mismos ni les gustan a los demás, y por lo general crean situaciones en las que experimentan desagrado. En estos casos, su primera reacción es rechazar lo que les disgusta. He conocido a varios masoquistas, hombres y mujeres, a los que no les gustaban sus padres: una madre sucia, demasiado gorda, holgazana o vulgar; un padre alcohólico que fumaba si cesar, que olía mal o que salía con amigos maleducados o con otras mujeres. Incluso cuando eran niños, estas personas evitaban invitar a sus amigos a su casa, lo cual reducía la posibilidad de tener tantos amigos como los demás.

Para mostrar hasta qué punto es difícil para el masoquista estar en contacto con sus propias necesidades, es

frecuente verlo hacer para los otros lo que no haría para sí mismo. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Un hombre ayudará a su hijo a pintar el apartamento de éste cuando nunca tiene tiempo para pintar su propia casa.
- Una señora limpiará su casa cuidadosamente cuando tiene visitas. Sin embargo, cuando está sola no limpia, aun cuando prefiera vivir en una casa aseada y ordenada. No se considera lo suficientemente importante para ello.
- Una mujer a la que le gusta estar presentable se vestirá bien en presencia de otros, pero cuando está sola lleva sus harapos. Si alguien llega de imprevisto, le avergonzará que la vean así y deseará ocultarse.

De igual manera, en el caso de cualquiera de las heridas, el humano hace todo lo posible por no percatarse de su sufrimiento por el gran temor que tiene a sentir el dolor que se asocia a su herida. El masoquista lo hace porque intenta ser digno a toda costa. Es frecuente que utilice la expresión «ser digno» o «ser indigno», y se juzgue a menudo de indigno; por ejemplo, indigno de ser amado o de ser reconocido. A partir del momento en que se considera indigno, él mismo decreta que no merece sentir placer sino más bien sufrir. La mayor parte del tiempo todo esto sucede de manera inconsciente.

Por otra parte, el masoquista, por lo general, tiene dificultades en el plano sexual debido a la vergüenza que siente. Con todos los tabúes que se transmiten en la educación sexual de los niños, es normal que la persona que se avergüenza con facilidad sea objeto de la influencia del pecado, de lo soez, de la suciedad... que se relacionan con la sexualidad.

Consideremos el ejemplo del niño que nace de una madre soltera. Si este niño se percibe como «el hijo de la vergüenza», la herida surgirá a edad temprana, tan temprana que crecerá como adulto con una herida muy pronunciada. Desde el momento de la concepción, esta persona tendrá una imagen errada del acto sexual. Sé que la sexualidad en nuestros días es más libre que antes, pero no te dejes engañar por esto. Cada vez son más los y las adolescentes que sufren de obesidad, la cual en ocasiones les impide llevar una vida sexual normal y agradable. Esta vergüenza sexual, que se transmite de una generación a otra, sólo se solucionará cuando sane la herida de humillación. He comprobado con el paso de los años que la mayoría de las personas que sufren humillación formaban parte de familias en las que todos los miembros tenían problemas por resolver en el plano sexual. No es casualidad que todas las almas se atrajeran mutuamente.

La joven masoquista muestra la tendencia a controlarse sexualmente, sobre todo para no avergonzar a su madre, quien por lo general controla este tema. La adolescente aprende que el sexo es desagradable y deberá trabajar por sí misma para deshacerse de esta idea. Una joven me relató cuán avergonzada se sintió a los 14 años cuando se dejó besar y tocar por un chico. Al día siguiente en la escuela, le pareció que todos la miraban y sabían lo que había hecho.

¡Cuántas jóvenes se han sentido humilladas en el momento de su primera menstruación y de la aparición de sus senos! Algunas intentan incluso ocultarlos cuando les parecen demasiado grandes.

El adolescente masoquista también se siente controlado sexualmente. Tiene un gran temor a que se le sorprenda cuando se masturba. Cuanto más crea que la masturbación es vergonzosa, más deseará dejar de practicarla, y al mismo tiempo, más sentirá la tentación de hacerlo. Asimismo, se involucrará en situaciones humillantes y vergonzosas en el plano sexual con sus padres y amigos. La humillación suele ser más intensa en el caso de la madre y de las hijas. Cuanto más crea una persona que el sexo es vergonzoso y pecaminoso, más sujeta estará a atraer acoso y abuso sexual durante la infancia y la adolescencia. Su vergüenza será tal que no se atreverá a hablar de ella con nadie.

Varias mujeres del tipo masoquista me han relatado que después de haberse armado de valor para decir a su madre que habían sufrido acoso o abuso sexual por parte de algún familiar, recibieron como respuesta: «Es tu culpa, eres demasiado coqueta» o «No haces más que provocarlo» o «Seguramente hiciste algo para que te ocurriera». Este tipo de reacciones por parte de la madre no hacen más que agrandar el sentimiento de humillación, de vergüenza y de culpabilidad. Cuando una mujer lleva algún accesorio para resaltar las caderas, los glúteos o el vientre, es decir, alrededor de la región sexual de su cuerpo, puede suponerse que tiene un gran temor relacionado con la sexualidad ocasionado por posibles abusos que haya vivido.

No es de sorprender ver que tantas chicas, y cada vez más chicos, aumentan de peso cuando sus deseos sexuales comienzan a manifestarse, ya que éste es un buen recurso para no ser deseados, para evitar el acoso y para, inconscientemente, privarse del placer sexual. Cuántas mujeres me han dicho: «Si mi cuerpo fuera delgado y atractivo, sería muy sensual y tal vez engañaría a mi marido» o «Si me vistiera con ropa más sexy, mi marido se pondría celoso». He comprobado que la mayoría de las personas gruesas, hombres y mujeres, son muy sensuales. Parecería ser que no creen merecer recibir placer, de tal forma que también se las ingenian para privarse de éste en el plano sexual.

Por consiguiente, es probable que la persona que sufre de humillación tenga fantasías de las que nunca se atrevería a hablar por vergüenza. Las personas masoquistas no sólo son sensuales, sino también sexuales. Harían el amor con frecuencia si fueran capaces de permitirse ser como les gustaría ser y, ante todo, si se tomaran el tiempo para reconocer sus verdaderas necesidades en este ámbito. He escuchado en varias ocasiones a las mujeres masoquistas decir que cuando

desean hacer el amor, no se atreven a comunicárselo a su pareja; según ellas, sería inconcebible molestar al otro a causa de su propio placer.

El hombre masoquista, por lo general tampoco lleva el tipo de vida sexual que desea. Puede ser demasiado tímido en relación al sexo o, por el contrario, obsesivo. Algunas veces tiene dificultades con la erección o incluso sufre de eyaculación precoz.

Aun cuando la persona masoquista se otorga el derecho de disfrutar del sexo y descubre a la pareja con la que puede ser ella misma, le es difícil abandonarse, dejarse llevar por completo, pues le avergüenza mostrar que le gusta el sexo y permitirse realizar sus sueños, lo que revelaría hasta qué punto disfruta de las relaciones sexuales.

La confesión que exige la religión también es causa de vergüenza para quienes fueron obligados a confesarse de niños, sobre todo en el caso de la niña, que debía confesar a un hombre sus relaciones sexuales y también sus «malos pensamientos». No es difícil imaginar el problema que

representaba, sobre todo para la chica de tipo masoquista, confesarse después de haber hecho el amor antes de casarse. Los más creyentes se avergonzaban antes Dios, ya que para ellos, decepcionar al Creador era inaceptable y les parecía muy humillante tener que contarlo a un sacerdote. Esta humillación deja una profunda marca impregnada que tarda años en desaparecer. Desvestirse ante una nueva pareja a la luz del día exige asimismo un gran esfuerzo por parte del hombre y la mujer del tipo masoquista. Temen avergonzarse cuando el otro lo vea, aunque en lo más profundo de su ser, los masoquistas son quienes sienten mayor placer al pasarse desnudos cuando se permiten hacerlo. A pesar de ser personas sensuales, quizá conciban el sexo como algo «sucio», y por ello deseen ser más «sucios» aún en el plano sexual. Esto, tal vez, sea difícil de comprender para quien no es masoquista, pero quienes padecen esta herida saben de lo que hablo. Sucede lo mismo con cualquiera de las otras heridas; sólo puede comprenderse mejor cuando se vive la experiencia de esa herida.

Los siguientes son algunos males y enfermedades que pueden manifestar las masoquistas:

- Los dolores de espalda y la sensación de pesadez sobre los hombros son muy frecuentes debido a la excesiva carga emocional que llevan. El dolor de espalda se debe principalmente a su sentimiento de falta de libertad. El dolor lumbar surge cuando se relaciona con lo material, y el cervical, con lo afectivo.
- También pueden padecer problemas respiratorios si se dejan abrumar por los problemas de los otros.
- Los problemas de piernas y pies, como varices, esguinces y fracturas son frecuentes. Debido a su temor a no poder moverse, con el tiempo atraen problemas físicos que se lo impiden.
- Es frecuente que padezcan enfermedades del hígado debido al exceso de preocupación por los otros.
- Otros problemas debidos a la dificultad para pedir lo que quieren son los relacionados con la garganta, como anginas y laringitis.
- Cuantas más dificultades tengan de reconocer sus necesidades y expresar sus deseos, mayor será la probabilidad de desarrollar problemas de la glándula tiroide.
- Por otra parte, el hecho de no saber escuchar sus propias necesidades suele producir irritaciones de la piel.

Sabemos que la expresión «Me irritó» significa realmente «Tenía muchas ganas de...». Pero el masoquista no se lo permite, pues le resultaría vergonzoso desear siquiera recibir placer.

- Otro problema filológico que he podido observar en las personas masoquistas es el mal funcionamiento del páncreas, lo cual provoca hipoglucemia y diabetes. Estas enfermedades se manifiestan en quienes tiene dificultades para permitirse caprichos o en quienes lo hacen pero se sienten culpables o se dejan humillar.
- El masoquista también es susceptible de sufrir problemas cardíacos porque no se ama lo suficiente. No cree tener la importancia necesaria como para agradarse. La región donde se ubica el corazón humano se relaciona directamente con la capacidad de divertirse, con la alegría de vivir.
- Además, a causa de sus ideas sobre el sufrimiento no es raro ver que el masoquista deba someterse a diversas intervenciones quirúrgicas.

Todas estas enfermedades se explican detalladamente en mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!*

Si te identificas con uno o más de estos problemas físicos, significa que es probable que sean resultado del comportamiento de tu máscara de masoquista. Estas enfermedades pueden manifestarse también en las personas que portan otras máscaras, pero parecen ser más comunes en quienes sufren humillación.

En el plano de la alimentación, el masoquista suele ser extremista. Puede comer con glotonería o no comer más que porciones pequeñas, para creer que no come mucho y no sentir vergüenza. Sin embargo, come varias porciones pequeñas que a la larga es demasiada cantidad. Tiene asimismo episodios de bulimia en los que comerá a escondidas sin percatarse realmente de lo que se lleva a la boca. Perteneció al grupo de los que comen de pie, cerca de la barra de la cocina, por ejemplo. También tiene la impresión de que no comió tanto por no haberse tomado el tiempo de sentarse a la mesa. Prefiere los alimentos ricos en grasas.

Por lo general, se siente muy culpable y le avergüenza comer lo que sea, sobre todo lo que considera alimentos que engordan, como chocolate. Una paciente me relató en un taller que en una ocasión acudió a una tienda de autoservicio y cuando se encontraba en la caja para pagar y se dio cuenta de todas las golosinas que llevaba en el carrito, sintió una gran vergüenza; estaba convencida de que la considerarían una glotona.

El hecho de creer que comen demasiado no ayuda a las personas masoquistas a mantener su peso, ya que, como sabes, a todos nos sucede lo que creemos. Cuanto más culpable se sienta una persona por haber comido mucho, más le engordarán los alimentos ingeridos. Si alguien come mucho y no sube de peso, significa que su actitud interior y su manera de pensar son diferentes. Los científicos dirían que tienen metabolismos diferentes. Aunque es muy cierto que las personas pueden tener un metabolismo y un sistema glandular diferentes que afecten de forma distinta a su cuerpo físico, estoy convencida de que el sistema de creencias determina el tipo de metabolismo, de sistema glandular o de sistema digestivo que tiene o no una persona.

Por desgracia, el masoquista se recompensa alimentándose; la comida es su tabla de salvación, su manera de gratificarse. Sin embargo, cuando comienza a hacer algo por otros medios, siente menos la necesidad de compensarse con alimentos. No debe reprocharse por tener este comportamiento, ya que es lo que hasta ahora lo ha salvado, es lo que lo ayuda a continuar viviendo.

De acuerdo con las estadísticas, el 98% de las personas que siguen una dieta para adelgazar recuperan el peso perdido, y un poco más, cuando vuelven a comer normalmente. ¿Te has dado cuenta de que las personas que desean adelgazar, en su mayoría dicen que desean «bajar» de peso o que han «bajado» de peso? Es parte de la naturaleza humana poner las cosas en movimiento para recuperar lo perdido. Por eso será preferible utilizar la palabra «adelgazar» en lugar de la expresión «bajar de peso».

He podido observar que a las personas que adelgazaron y recuperaron el peso después de varias dietas, cada vez les es más difícil bajar nuevamente, y también les es cada vez más fácil engordar. Parecería que el cuerpo físico se agota con el trabajo que se le exige. Es preferible aceptar el peso y trabajar la herida de humillación, como se indica en el último capítulo de este libro.

Para adquirir conciencia de su herida de humillación, el masoquista debe reconocer primeramente hasta qué punto se avergüenza de sí mismo o de otras personas, y cuántas personas se han avergonzado de él. También debe percatarse de las numerosas ocasiones en que se humilla a sí mismo; es decir, en que se

rebaja o se siente indigno. Debido a que suele ser extremista, por lo general comienza por no ver ninguna situación vergonzosa, para enseguida ver una enorme cantidad de ellas. Cuando esto sucede, su primera reacción es de choque ante situaciones de vergüenza y humillación, para enseguida reírse de ellas. Este es el principio de la curación. Otro medio para adquirir conciencia es considerar si en realidad pertenece al grupo de personas que desea cargar sobre su espalda las responsabilidades o los compromisos de otros.

Si te ves en la herida de humillación, recuerda que debes trabajar al nivel del alma para liberarte de ella. Si no trabajas más que en el plano físico, controlándote sin cesar para no engordar o adelgazar, no estás en concordancia con tu plan de vida, y después de esta vida, deberás reencarnarte en un cuerpo nuevo quizá aún más grueso.

Mientras está aquí, lo prudente es arreglar las cosas para liberar tu alma.

También es importante que te percales de que tu madre o tu padre también sufren la herida de humillación y de que la vivieron con su progenitor de tu mismo sexo. Al ser compasivo con el progenitor que tiene esta herida, te será mucho más fácil comprenderte a ti mismo.

Recuerda que la causa principal de una herida deriva de la incapacidad para perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hacemos sufrir a otros. Nos resulta difícil perdonarnos porque no tenemos conciencia de nuestros reproches. Cuanto más profunda sea la herida de humillación al rebajarte o compararte con los demás, más significará que te humillas a ti mismo o humillas a otras personas al avergonzarte de ellos o tenerles resentimiento. Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Esta es la razón por la que atraemos a personas que nos muestran lo que hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

Mencioné anteriormente que la máscara del masoquista parece ser la más difícil de reconocer y admitir. Si te ves en las características físicas de esta máscara, pero no en las otras, te sugiero que leas de nuevo el capítulo; trata de hacerlo varias veces durante los próximos meses. Poco a poco se revelarán las situaciones en que has experimentado vergüenza y humillación. Es importante que te tomes el tiempo necesario para que puedas reconocer esta herida en ti.

Las características y actitudes mencionadas en este capítulo sólo se presentan cuando la persona lleva su máscara de masoquista y cree que de esta manera evitará vivir la humillación. Según la gravedad y la intensidad del dolor, esta máscara puede llevarse ocasionalmente, durante algunos minutos a la semana o casi siempre.

Las conductas propias del masoquista son dictadas por el temor a revivir la herida de la humillación. Sin embargo, es probable que reconozcas tener algunas actitudes y no todas las que he descrito, pues es casi imposible que alguien se reconozca en todo lo mencionado. Cada una de las heridas descritas en este libro tiene sus respectivos comportamientos y actitudes interiores. Las maneras de pensar, sentir, hablar y actuar que se relacionan con cada una de ellas indican, por consiguiente, 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 es tan útil ser consciente de los momentos en los que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, te será posible transformar tu vida en lugar de dejarte guiar por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida de humillación. Si te ves en la descripción de esta herida, aquí hallarás la información que necesitas para sanar y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de humillación. Si no te has reconocido en esta herida, antes de desechar esta posibilidad te sugiero que te asegures con quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener sólo una pequeña herida de humillación. En tal caso, no tendrás más que algunas de las características reseñadas. 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 intentes cambiarlas. Utiliza lo que aprendas en este libro para ser más compasivo con ellas y comprender mejor las actitudes ante las que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si demuestran interés en lugar de tratar de explicarles con tus palabras el contenido del mismo.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE HUMILLACIÓN

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre el primero y tercer año de vida. Carencia de libertad, sensación de humillación debido al control del progenitor.

MÁSCARA: masoquista.

PROGENITOR: el que se hizo cargo del desarrollo físico del niño, por lo general, la madre.

CUERPO: grueso, rollizo, talle corto, cuello grueso y abombado, tensión en cuello, garganta, mandíbula y pelvis. Rostro redondo.

OJOS: grandes, redondos, abiertos e inocentes como los de un niño.

VOCABULARIO: 'ser digno', 'ser indigno', 'merecer', 'no merecer', 'pequeño' (o diminutivos), 'grande' o 'grueso' (o aumentativos).

CARÁCTER: se avergüenza de sí mismo y de los otros o teme avergonzar a los demás. No le gusta ir de prisa. Conoce sus necesidades pero las ignora. Lleva una carga emocional pesada sobre su espalda. Controla a los demás para evitar la vergüenza. Se considera maleducado, desalmado, cochino o menos. Es «fusional». Se las ingenia para no ser libre, pues que «ser libre» significa para él ser «ilimitado». Si carece de límites, teme desbordarse. Desempeña el papel de madre. Hipersensible. Se castiga creyendo castigar así a otros. Desea ser digno. Vive del desagrado. Sufre vergüenza en el plano sexual, aunque es sensual e ignora sus deseos sexuales. Se compensa y recompensa comiendo.

MAYOR TEMOR: la libertad.

ALIMENTACIÓN: alimentos ricos en grasas, chocolate, es bulímico o ingiere muchas porciones pequeñas. Se avergüenza al comprar y comer golosinas.

ENFERMEDADES POSIBLES: lumbalgia, laringitis, anginas, problemas respiratorios, trastornos en piernas y pies, varices, esguinces, fracturas, disfunciones hepáticas y de la glándula tiroides, irritaciones de la piel, hipoglucemia, diabetes, enfermedades del corazón.