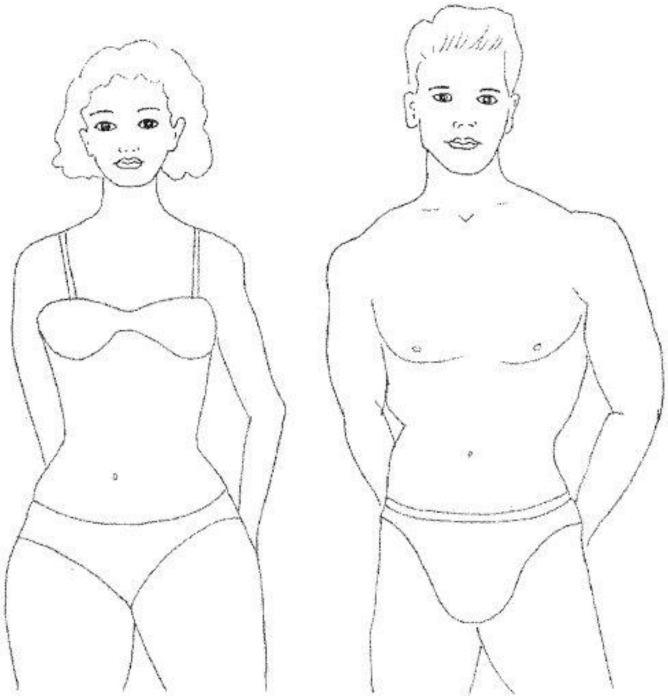
Capítulo 5
Traición



Herida de TRAICIÓN (Máscara de controlador)

Es posible traicionar a alguien o sufrir una traición de distintas maneras. Según el diccionario, una de las acepciones de traicionar es: «Violar la fidelidad a alguien o a una causa, abandonar o denunciar a alguien». El término más importante que se relaciona con la traición es el de fidelidad, que es lo contrario a la traición. Ser fiel es cumplir compromisos, ser leal y devoto. Se puede confiar en la persona fiel, pero cuando se pierde la confianza, se sufre traición.

Esta herida surge entre los dos y los cuatro años de edad, cuando se desarrolla la energía sexual y aparece el llamado complejo de Edipo. Esta herida se vive con el progenitor del sexo opuesto. El alma que desea sanarla es atraída al progenitor con el que tendrá una fuerte conexión de amor y una atracción mutua e intensa; de ahí que también padecerá un profundo complejo de Edipo.

Las siguientes son algunas explicaciones para quienes deseen información adicional acerca del complejo de Edipo, acuñado así por Sigmund Freud. De acuerdo con Freud, a quien se la ha bautizado como el padre del psicoanálisis, todos tenemos este complejo, pero en diferentes grados. Cada niño, sobre todo entre los dos y los seis años de edad, «se enamora», por así decirlo, del progenitor del sexo opuesto o de la persona que desempeña este papel, ya que se encuentra en la edad en que se desarrolla su energía sexual. A partir de esta etapa, el niño comienza a entrar en contacto con su impulso de vida, con su impulso sexual —que no genital— que representa su capacidad de crear.

Es natural que el bebé se fusione desde el nacimiento con su madre y que tenga gran necesidad de atraer su atención y sus cuidados. Sin embargo, la madre debe seguir dedicándose a sus labores cotidianas y ocuparse también de otros miembros de la familia, como la hacía antes de la llegada del bebé. Si la madre responde demasiado a todos los caprichos del bebé hasta convertirse prácticamente en su esclava, el niño empezará a creer que puede hacer a un lado a los demás, incluyendo al padre, y tener a la madre a su disposición. En este caso, y siempre de acuerdo con Freud, el niño no desarrollará la fase edípica, esencial en su desarrollo, y cuando sea adulto el resultado será muy perjudicial para él en los planos psicológico y sexual.

El paso adecuado para pasar por esta fase edípica implica que todo niño debe llegar a reconocer que el padre fue

esencial para crearlo, y su figura es fundamental para romper la relación que se establece al nacer entre madre e hijo. Aun cuando el padre no esté físicamente presente, la madre debe hacer sentir al niño que existe, y que es tan importante como ella misma. Cuando el niño comienza a percatarse de que para concebirlo forzosamente hubo unión de dos sexos, desarrolla un interés por el sexo opuesto, así como un deseo inconsciente de tener él mismo un bebé con el progenitor del sexo opuesto. Su poder de creación también se encuentra en desarrollo, y explica el comportamiento de las niñas pequeñas que intentan seducir a sus padres, al igual que los niños a sus madres. En esta etapa, niños y niñas hacen todo lo posible por obtener el afecto del progenitor del sexo opuesto e intentan asimismo protegerlo, aun cuado les decepciona no recibir la atención deseada. Cuando el progenitor del mismo sexo que el niño hiere al progenitor del sexo opuesto, se crea una situación difícil para el pequeño. Algunos incluso pueden llegar a desear la muerte del progenitor al que acusan.

Por desgracia, el complejo de Edipo no evoluciona adecuadamente en la mayor parte de los casos porque la madre es muy posesiva con su hijo, mientras que el padre lo es con su hija. Cuanto el progenitor del sexo opuesto más lo devalúe ignorándolo, y en ocasiones incluso por completo, más difícil será resolver el complejo. He observado que las personas que han sido objeto de traición no resolvieron su complejo de Edipo cuando eran pequeños. Esto significa que su apego al progenitor del sexo opuesto es demasiado grande, lo cual más adelante afectará a sus relaciones sexuales y afectivas. Estas personas tienden a comparar sin cesar a su pareja con el progenitor del sexo opuesto o se crean numerosas expectativas de su pareja para compensar así lo que no recibieron de ese progenitor. Durante el acto sexual, les resulta difícil abandonarse por completo, se contienen, pues temen que el otro las posea.

El alma que se encarna con la finalidad de sanar la herida de traición elige a padres que ejercen la seducción con el hijo y que, por lo general, se centran en sí mismos. Con este tipo de progenitor, el niño es inducido a sentir que sus padres lo necesitan, y desea sobre todo que el del sexo opuesto se sienta bien. Intenta por cualquier medio ser especial para este último. Un hombre

que sufría la herida de traición me relata que cuando era pequeño, su madre y sus dos hermanas le decían que sólo él lograba hacer brillar tanto los zapatos cuando los lustraba o hacer relucir el piso cuando lo limpiaba y lo enceraba. Por consiguiente, cuando realizaba estas tareas, se sentía especial y no se percataba de que estaba siendo manipulado mediante la seducción. Este ejemplo demuestra cómo puede vivirse la traición inconscientemente durante la infancia.

El niño se siente traicionado por el padre del sexo opuesto cada vez que éste no cumple una promesa o cuando traiciona su confianza. Esta traición la experimenta, sobre todo, en el plano amoroso o sexual. Por ejemplo, la vivencia incestuosa se percibe como una traición en casi todos los casos de incesto. El niño vive asimismo la traición cada vez que percibe que su progenitor del mismo sexo se siente traicionado por su pareja, y siente esta traición como si la hubiera sufrido él mismo. La niña pequeña también vive el sentimiento de traición cuando su padre la hace a un lado por la llegada de un bebé varón.

Cuando el niño comienza a vivir experiencias de traición se crea una máscara para protegerse, al igual que hace en el caso de las demás heridas. Esta máscara es la del controlador. El tipo de control que ejerce el controlador no es motivado por la misma razón que el control que ejerce el masoquista, quien toma las riendas de la situación para no sentir vergüenza o para no avergonzar a los otros. El controlador que ahora nos ocupa desarrolla esta conducta para asegurarse de que mantendrá sus compromisos, para ser fiel y responsable o para garantizar que los demás mantengan sus respectivos compromisos.

El controlador desarrolla un cuerpo que exhibe fuerza, poder y parece decir: «Yo soy el responsable, pueden confiar en mí». Es posible reconocer al hombre controlador por sus hombros firmes, por lo general más anchos que sus caderas. En ocasiones, no obstante, no hay mucha diferencia entre la amplitud de los hombros y las caderas. Sin embargo, como mencioné anteriormente, debes confiar en tu intuición. Un signo de que un hombre sufre fácilmente de traición es visible cuando la parte superior de su cuerpo parece a primera vista emanar mucha más fuerza que el resto; si ves a un hombre con hombros fuertes y grandes, bíceps gruesos, pecho saliente y una camiseta ajustada que delinee sus músculos, sabrás que tiene una herida de traición muy importante.

En la mujer controladora, esta fuerza se concentra más bien al nivel de las caderas, los glúteos, el vientre y los muslos; la cauda equina en la mujer también forma parte de esta herida, la parte inferior de su cuerpo suele ser más ancha que los hombros, y si el cuerpo tiene forma de pera, cuanto más acentuada se encuentre la parte más ancha de la pera, más profunda será la herida de traición.

Sin embargo, también es posible observar en ciertos casos el fenómeno inverso. El hombre puede tener las caderas y los muslos más anchos que los hombros, y la mujer puede tener cuerpo de hombre, es decir, hombros amplios y caderas y muslos más estrechos. Después de observar y constatar diversos casos, llegué a la conclusión de que la herida de traición en algunas de estas personas fue vivida con el progenitor del mismo sexo y no con el del sexo opuesto. Su complejo de Edipo no pasó por el proceso normal; es decir, con el progenitor del sexo opuesto. Estas personas sienten más apego por el progenitor de su mismo sexo y fueron ignoradas por el otro. Sin embargo, debo admitir que estos ejemplos son raros. Es por ello que en este capítulo se hace más referencia a las personas que viven la herida de traición con el progenitor del sexo opuesto. Si te ves en el caso contrario que he descrito, no tienes más que invertir el género de tu progenitor cada vez que me refiera a la herida.

En general, las personas que portan la máscara de controlador ocupan su lugar, al tiempo que su aspecto físico es fundamental para ellos. Con frecuencia emanan un «mírenme». En estas personas no puede decirse que aquéllas que tienen peso de más estén gordos,' sino más bien se les calificaría como «personas fuertes». Este tipo de gente no parece gruesa cundo se le ve por la espalda. Sin embargo, al mirarlos de frente, sea hombre o mujer, es posible que tengan el vientre abultado. Esta es su manera de exhibir su fuerza, con un vientre que pareciera decir: «Soy capaz». En los países orientales, este rasgo se conoce como «la fuerza de Hara».

Cabe destacar que aumentar de peso, en quien sea, se relaciona con la parte mental de la persona que piensa que no ocupa suficiente espacio en la vida. Por consiguiente, el exceso de peso no

significa automáticamente la herida de humillación que describí en el capítulo anterior. Para el masoquista, su peso es un medio adicional para sentirse humillado. En el caso de las otras heridas, el aumento de peso se relaciona más con la noción de deber ocupar más espacio. El huidizo y el dependiente, que son muy delgados e incluso flacos, no desean ocupar mucho lugar, ya que esto ayuda al que huye a ser más invisible y al dependiente a parecer más débil para dejarse ayudar.

La mirada del controlador es intensa y seductora. Cuando mira a una persona, tiene el don de hacerla sentir especial e importante. Estas personas lo ven todo rápidamente. La intensidad de su mirada les ayuda a ver de golpe y en conjunto todo lo que sucede a su alrededor. El controlador utiliza con frecuencia sus ojos para mantener a los demás a distancia, cuando está a la defensiva o para fijar la imagen del otro, y examinarlo de una manera que intimida. De esta forma se protege para no mostrar su debilidad o su impotencia.

Recuerda que cuando una persona no posee más que una de las características mencionadas, significa que su herida es menos importante. Asimismo, es posible reconocer el ámbito en que una persona es controladora y teme ser traicionada por la parte del cuerpo que indica fuerza o poder. Por ejemplo, la cadera fuerte de una mujer o un hombre, y el vientre prominente a manera de protección, indican rabia hacia el sexo opuesto, especialmente en el terreno sexual. Es probable que la persona se haya sentido acosada sexualmente cuando era más joven, o más aún, que haya sido víctima de abuso sexual, lo cual explica esta forma de protección.

Si te reconoces en la descripción física del controlador pero en realidad te concibes como una persona introvertida, es posible que te sea más difícil identificarte con los comportamientos descritos, ya que el control que ejerces es mucho más solapado, y por consiguiente, más difícil de hacerse consciente. Si éste es el caso, las personas que te conocen bien podrían decirte, al leer lo que sigue, si llevas la máscara de controlador. Cuando una persona es más extrovertida, su control es más aparente, y es más fácil que se percate de él.

En cuanto al comportamiento y las actitudes interiores del controlador, destaca la fuerza como característica común a todos aquéllos que tienen la herida de traición. Como les es difícil aceptar cualquier forma de traición, proveniente de ellos mismos o de los demás, hacen todo lo que está en su mano por ser personas responsables, fuertes, especiales e importantes. El controlador satisface así su ego, que no desea ver cuántas veces a la semana se traiciona a sí mismo o traiciona a otros sin percatarse de ello la mayor parte de las veces, porque traicionar es tan

inaceptable que no desea admitir que puede hacerlo. Si es consciente de haber traicionado a alguien al no cumplir una promesa se justifica con todo tipo de excusas e incluso puede llegar a recurrir a la mentira para evitar la verdad. Por ejemplo, afirmará que pensó hacer algo cuando en realidad no recordó que debía hacerlo.

No olvides que cada una de nuestras heridas está presente para recordarnos que si los otros nos han hecho sufrir es porque nosotros les hemos hecho a ellos lo mismo o nos lo hemos hecho a nosotros mismos. Esto es algo que el ego no puede comprender ni aceptar. Si te reconoces en la máscara de controlador y sientes cierta resistencia al leer estas líneas, es tu ego el que se resiste, y no tu corazón.

De las cinco heridas, el controlador es el que se crea mayores expectativas en quienes lo rodean porque suele prevenir todo para controlarlo. Mencioné en el capítulo anterior que el dependiente también crea muchas expectativas en los demás. Sin embargo, sus expectativas se relacionan con su necesidad de recibir ayuda y apoyo a causa de su herida de abandono, lo que le permite sentirse importante. En el caso del controlador, en cambio, sus expectativas tienen la finalidad de comprobar si hace bien lo que debe hacer, ya que eso le da confianza. Además, es muy hábil para adivinar las expectativas de los otros. Con frecuencia puede decir o responder algo en función de los deseos de otros aunque ello no suponga realmente que tenga la intención de hacer lo que acaba de decir.

El controlador tiene una personalidad fuerte. Afirma lo que cree con fuerza y espera que los demás acepten lo que él piensa. Se forma rápidamente una opinión sobre alguien o algo y está convencido de tener la razón; da su opinión de manera categórica y desea a toda costa convencer

a los demás. Utiliza con frecuencia la expresión «¿Me entiendes?» para asegurarse que se ha dado a entender bien. Cree que cuando alguien más lo entiende, significa que está de acuerdo con él, lo que por desgracia no siempre es el caso. He comprobado con varias personas controladoras que no se percatan hasta qué punto intentaban convencerme cuando me expresaban su opinión; de hecho, negaban que lo hacían. Todas las máscaras tienen algo en común: en el momento en que la persona la lleva, no es consciente de hacerlo. Sin embargo, es más fácil que quienes la rodean vean qué máscara se ha colocado.

La persona controladora se las ingenia para no participar en situaciones conflictivas o en las que no tendrá el control. Cuando está frente a personas que considera rápidas y fuertes, se retira por temor a no poder enfrentarlas.

El controlador es rápido en sus actos. Comprende o desea comprender rápidamente y le resulta difícil tratar con las personas que se toman demasiado tiempo para explicar o narrar algo. Suele interrumpir y responder incluso antes de que su interlocutor haya terminado de hablar. No obstante, si alguien se atreve a darle el mismo tratamiento a él, dirá enérgicamente: «¡Permíteme terminar, no ha acabado de hablar!».

Es una persona talentosa y actúa rápidamente, por lo que muestra poca paciencia con las personas más lentas. Debe esforzarse para ceder, lo cual a menudo representa una oportunidad para intentar controlar a los otros. Por ejemplo, seguir en el coche a un conductor lento lo impacienta y le hace montar en cólera. El padre controlador exigirá que sus hijos sean rápidos y aprendan con rapidez, ya que eso es exactamente lo que se exige a sí mismo. Cuando algo no marcha a la velocidad que desea, y sobre todo cuando le molesta cualquier imprevisto, el controlador se enfurece. También le gusta ser el primero en acabar, sobre todo en cualquier tipo de competición. Acabar pronto es más importante que hacer bien las cosas. Algunas veces podrá
incluso elaborar de nuevo las reglas del juego para que estén a su favor.

Cuando las cosas no funcionan según sus expectativas, es fácil que se vuelva agresivo aunque no parezca estarlo, ya que en realidad aparenta ser alguien seguro de sí mismo, fuerte y una persona que no permite que la pisoteen. De los cinco caracteres, el controlador es el que tiene más altibajos en su estado de ánimo. Un minuto será todo amor y atención, y al siguiente montará en cólera por lo más mínimo. Las personas que le rodean no saben a qué atenerse, y los demás suelen vivir este tipo de actitud como si fuera una traición.

Por ello, el controlador debe trabajar su paciencia y tolerancia, sobre todo cuando ocurren situaciones que le impiden hacer las cosas a su modo y de acuerdo a sus expectativas. Por ejemplo, hará todo lo posible por sanar rápidamente si está enfermo, para poder continuar dedicándose a sus ocupaciones. Si sus seres queridos o quienes tienen compromisos con él se enferman, pierde la paciencia.

El controlador tiende a «adelantarse», es decir, a intentar prever todo para mañana. Su actividad mental es muy intensa. Cuanto más profunda sea la herida, más deseará tener el control y prever el porvenir, sobre todo para evitar sufrir la traición. El principal inconveniente de esta actitud es que este tipo de persona quiere que todo suceda tal como lo previo, pues son muchas sus expectativas con respecto al futuro. Esta actitud también le impide vivir adecuadamente el momento presente. Por ejemplo, mientras trabaja se ocupará de planear sus futuras vacaciones, y durante las vacaciones planeará su regreso al trabajo o se preocupará por lo que ocurre en casa mientras no está. Con frecuencia le inquieta más imaginar lo que sucederá, y si todo sucederá como lo imaginó, que disfrutar el momento actual.

El controlador llega temprano para garantizar que tendrá control sobre todo. No le gusta retrasarse y no pude soportar a las personas que lo hacen, aun cuando esto le ofrece otra oportunidad para controlarlas, con la intención de hacerlas cambiar. Se impacienta si termina un trabajo con retraso o cuando alguien le promete un trabajo y lo entrega tarde. Esta dificultad la vive principalmente con las personas del sexo opuesto, con las cuales se enerva más rápidamente que con los demás. Es evidente que no suele darse ni dar a los demás el tiempo suficiente para realizar un trabajo determinado. ¡

Le es difícil delegar una tarea y depositar su confianza en otros. Tiende a verificar continuamente si se está realizando según sus expectativas. También le es difícil enseñar a alguien cómo hacer las cosas cuando esta persona es lenta, porque el controlador no tiene tiempo que perder. Cuando delega algo, será una de las tareas sencillas o una por las que no será responsabilizado si no lo hace bien. Es por ello que debe ser rápido y hacer casi todo por sí mismo; de lo contrario, se ocupará de supervisar a quienes le ayudan.

Parece tener oídos y ojos en toda la cabeza par saber qué hacen los demás y asegurarse de que hacen bien lo que supuestamente deben hacer. Es más exigente con quienes lo rodean que consigo mismo. Sin embargo, confía con mayor facilidad en las personas de su mismo sexo y supervisa y controla adicionalmente a las del sexo opuesto. Cabe recordar que la herida de traición se despierta en él cada vez que tiene frente a sí a alguien que no cumple con sus compromisos.

El controlador, que se considera muy trabajador y responsable, tiene problemas con la pereza. Según sus creencias, nadie tiene derecho a holgazanear hasta haber cumplido con todos los deberes de los que es responsable. Ver a otra persona no hacer nada, sobre todo a otra persona del sexo opuesto, le crispa los nervios. La considerará perezosa y le será difícil confiar en ella. Por otra parte, se las ingenia para que todo el mundo sepa lo que hace, cómo lo hace y cuánto hace; para él es fundamental que los otros vean hasta qué punto es responsable y es posible confiar en él. Detesta que no confíen en él, pues se considera tan responsable y talentoso que supone que los demás deberían hacerlo siempre. Sin embargo, no se percata de cuán difícil le resulta a él confiar en los demás.

Para las personas que portan la máscara de controlador resulta importante su fuerza y, sobre todo, su valor. Son muy exigentes consigo mismos porque necesitan demostrar a los demás de lo que son capaces. Viven todo acto de cobardía, es decir, de falta de valor, como una traición. Se arrepienten enormemente de abandonar un proyecto, de no haber tenido el valor de llevarlo a su fin. Les es muy difícil aceptar este tipo de cobardía en los demás.

También les es difícil fiarse de cualquiera, ya que temen que la confianza o las confidencias se utilicen algún día en su contra. Debe realmente tener confianza en la persona para que ésta llegue a ser su confidente. Sin embargo, es el primero en decir a los demás lo que le han confiado, aunque justificará que tuvo un buen motivo para hacerlo.

Le gusta añadir su punto a lo que los demás dicen o hacen. Por ejemplo, si la madre está reprendiendo a su hijo, el padre controlador, poniéndose del lado de su esposa, añadirá:

«¿Entendiste lo que mamá te acaba de decir?». Este asunto no le concierne, pero de cualquier forma se implica. Si esta situación sucede con la hija, es muy probable que la niña la viva como una traición, sobre todo porque es la niña de papá, y papá no se pone de su lado cuando mamá la castiga. Por lo general, al controlador le gusta de decir la última palabra; le resulta fácil encontrar qué añadir a todo... o a casi todo.

Se ocupa mucho de los asuntos de los demás. Como es rápido para ver todo lo que sucede a su alrededor y se considera más fuerte que el resto de la gente, se hace cargo de todo fácilmente. Cree que debe ayudar a los demás

a organizar sus vidas, sin percatarse de que actúa así para controlar. Al ocuparse de los otros, puede controlar lo que desean hacer, así como cómo y cuándo hacerlo. Cuando el controlador se hace cargo de los problemas ajenos, siente que los demás son más débiles que él; ésta es una forma disfrazada de mostrar su propia debilidad. Cuando una persona no cree realmente en su propia fuerza, hace todo lo posible por intentar demostrarla a los demás. Ocuparse de los más débiles constituye un medio que se suele utilizar
con este fin.
El controlador es, además, muy sensible, pero esta sensibilidad no parece ser considerable, ya que está demasiado ocupado en demostrar su fuerza. Hemos visto en los capítulos previos que el dependiente se ocupa de los demás para garantizar su apoyo, y el ma-soquista lo hace para ser una buena persona y no avergonzar a nadie. Por su parte, el controlador se ocupa de los asuntos de los demás para no sufrir traición o para tener la certeza de que los otros responderán a sus

expectativas. Si te ves como el tipo de persona que se siente responsable de organizar la vida de las personas más cercanas, te sugiero que examines tus motivos.
El ego del controlador se altera fácilmente cuando alguien lo reprende por lo que hace, pues le disgusta sentirse observado, sobre todo, por otro controlador. Le resulta difícil tratar con personas autoritarias, pues cree que quieren controlarlo. Se justifica y siempre tiene un buen motivo para hacer las cosas a su modo. Rara vez admite sus temores y prefiere no hablar de sus debilidades. De hecho, el controlador comienza desde pequeño a decirse: «Yo puedo, déjenme hacerlo solo». Quiere hacer las cosas a su manera, pero para que los otros lo reconozcan, lo feliciten y, sobre todo, para que comenten lo bien que lo hace.
No quiere mostrar su vulnerabilidad por temor a que alguien la aproveche y lo controle. Prefiere mostrarse valiente, audaz y fuerte en la mayoría de las ocasiones.
Por lo general, no actúa sino a su antojo. Dice a los demás lo que desean escuchar pero no se
percata de ello y acaba por hacer las cosas según su voluntad. Por ejemplo, un día mi marido y yo contratamos a una persona del tipo controlador para que realizara unos trabajos en casa. Al explicarle a este señor lo que queríamos que hiciera y por qué lo queríamos de cierta forma, vi que no estaba de acuerdo y que le disgustaba que le dijera qué hacer, pues él era el experto en reparaciones. Así, intentó convencerme de la forma en que él veía las cosas sin tener en cuenta nuestras prioridades. Respondí que comprendía su punto de vista pero que, de acuerdo con lo que necesitábamos, mi marido y yo preferíamos otra cosa. «Muy bien», contestó. Sin embargo, dos días después, descubrí que había actuado a su antojo, como él quería. Cuando le expresé mi descontento porque no era lo que yo había pedido, ya tenía listas sus justificaciones. Se las arregló para decir la última palabra, ya que era demasiado tarde para hacer las obras de nuevo. Mencioné que el controlador no aprecia a las personas autoritarias, aun cuando no se percata del número de ocasiones en las que él mismo ha dado órdenes o ha decidido precipitadamente por los demás. Me agrada observar al controlador que ocupa puestos de dirección o supervisión en un ámbito público, como un restaurante, hospital, almacén... porque sabe todo lo que sucede, da su opinión sin que le sea solicitada y parece no poder contenerse para añadir su comentario a lo que los demás hacen o dicen.
Un día observaba en un restaurante a un mesero controlador que echaba la culpa a otro, cuya personalidad mostraba todas las características del huidizo. El controlador decía sin cesar al huidizo qué debía servir y lo que debía hacer. El huidizo miraba al cielo en señal de exasperación. Acababa justamente de compartir mis observaciones con mi marido, diciéndole que esos dos estaban a punto de tener una buena riña, cuando el huidizo joven, que era nuestro mesero, se dirigió a nuestra mesa y comenzó a contarnos lo harto que estaba de la situación y que pretendía dejar el trabajo muy pronto.
Al conocer las heridas no me sorprendió lo que dijo, pues el huidizo se siente fácilmente rechazado y prefiere huir a enfrentar la situación. Lo más interesante de este caso era que el mesero controlador no era su jefe ni su superior. Era tan sólo otro mesero como el huidizo que sencillamente había asumido la responsabilidad de hacer del otro tan buen mesero como él mismo era. El controlador parecía evidentemente ajeno a la situación, y servía bien a la clientela. Se mostraba muy orgulloso de su trabajo y no aparentaba darse cuenta de su actitud de

controlador, pues estaba más bien ocupado en hacer ver al jefe que era buen trabajador y que se podía confiar en él para lo que fuese. Según él, el otro mesero debería haberle agradecido la ayuda que le ofrecía. Lo que para nosotros es control, para el controlador significa ayuda.
Como mi esposo y yo comemos con frecuencia en restaurante cuando viajamos, me ha resultado muy útil conocer los diferentes tipos de heridas, ya que esto me ayuda a saber en qué forma debo tratar a los meseros. Por ejemplo, sé que si hago un comentario descortés a un mesero controlador o si le comunico un error que ha cometido, comenzará de inmediato a justificarse e incluso a mentir para salvar su reputación y mantener su prestigio. Si mi trato es controlador no obtendré lo que deseo, ya que debe sentir que el control proviene de él y no que alguien se lo ha impuesto. He visto en algunos casos que el mesero me hace esperar a propósito para mostrarme que él es quien tiene la última palabra.

Cuando alguien intenta convencer al controlador de una idea nueva, es muy fácil que su reacción sea de escepticismo. Lo más difícil para él es que lo pillen por sorpresa sin haber tenido tiempo para prepararse. Al no estar preparado, corre el riesgo de no tener el control, y en consecuencia, de ser controlado.
Como el efecto de sorprenderse es una emoción difícil para el controlador, su primera reacción será la de alejarse y permanecer en estado de alerta, pues debe estar preparado para toda eventualidad y prefiere pensar de antemano todas las posibilidades para estar listo. No se percata de cuántas veces él mismo ha cambiado de idea y ha sorprendido a quienes le rodean por los cambios de última hora. Cuando es él quien decide, se otorga el derecho de cambiar de opinión fácilmente.
Una señora que tenía la herida de traición me contaba que cuando era pequeña intentaba siempre adivinar de antemano la reacción de su padre, lo que le resultaba bastante difícil. Cuando
esperaba que su padre le pegara porque había hecho alguna travesura, no la hacía; cuando esperaba su felicitación por las buenas notas en la escuela, le pagaba sin ella saber el motivo... Este ejemplo ilustra claramente el hecho de que era su herida de traición la que atraía este tipo de actitud, así como de que era también la herida de traición de su padre la que le hacía adoptar este comportamiento con su hija. Parecía que el padre obtuviera un placer maligno al sorprenderla, al no responder a las expectativas que parecía conocer por anticipado. Esto se explica por la fusión que se da entre un padre y su hija o una madre y su hijo con este tipo de herida. Todo comportamiento imprevisible por parte del progenitor suele provocar un sentimiento de traición en el niño de tipo controlador.
El controlador también es rápido para considerar hipócritas a los demás debido a su gran desconfianza. Sin embargo, debido a su comportamiento manipulador, con frecuencia se diría que él es el hipócrita. Por ejemplo, cuando las cosas no marchan como quiere, monta en cólera y
habla a espaldas de la persona correspondiente sin percatarse de que en ese momento es él el hipócrita.
Al controlador le aterroriza que le mientan. Dirá: ^Prefiero que me abofeteen a que me mientan». Sin embargo, él mismo miente con frecuencia, aunque para él lo que dice no son mentiras. Encuentra buenos motivos para deformar la verdad; sus mentiras, que por lo general son sutiles, son necesarias, según él, para alcanzar sus fines o justificarse. Por ejemplo, mencioné antes que adivina fácilmente las expectativas de los demás y que suele decir lo que quieren escuchar. Por desgracia, no siempre puede cumplir con su palabra; entonces encuentra todo tipo de buenas excusas, incluso la de decir que no recuerda haberse comprometido, lo que los demás interpretan como una mentira y viven como una traición. Por su parte, el controlador no ve nada de esto
como una mentira. Puede calificar este tipo de comportamiento como una expresión de límites, por ejemplo. Paradójicamente, le es muy difícil que alguien no le crea. Si alguien no confía en él, piensa que le han traicionado; para evitar este sentimiento doloroso de traición, hace todo lo posible para que los demás depositen su confianza en él.
En mis talleres, muchas mujeres se quejan de que sus maridos suelen manipularlas y controlarlas con mentiras. Después de analizarlo con mayor profundidad, pude constatar que la mayoría de estos hombres eran controladores. No digo que todos los controladores mientan, pero esta conducta parece estar presente con mayor frecuencia entre ellos. Si te reconoces en esta herida, te sugiero reiteradamente que estés muy atento, ya que en la mayor parte de los casos, el que miente no cree que sus mentiras sean realmente eso, o peor aún, ni siquiera se da cuenta de que

miente. Podrías incluso preguntar a quienes te conocen bien si tienen la impresión o si perciben que mientes.

El controlador tampoco puede tolerar a las personas que hacen trampa, aunque él mismo lo hace. Cuando juega a las cartas, por ejemplo, dice que hace trampas a modo de broma o para saber si los demás se dan cuenta. Si hace trampa en su declaración de impuestos, dirá que todo el mundo lo hace.

Además, al controlador le disgusta estar en una situación en la que debe dar cuenta de lo que hace a alguien más, un colega en el empleo, por ejemplo, pues sabe que si alguien hiciera lo

mismo que él, lo viviría como traición. Hace algunos años, en la consulta de «Escucha a tu cuerpo», una empleada nueva que debía informar por teléfono a los pacientes, les proporcionaba información errónea. Esto sucedió durante varias semanas hasta que lo supe por boca de otra empleada. Pregunté entonces a otro de mis colaboradores que trabajaba cerca de la primera si sabía lo que ocurría, y me confesó que lo supo desde un principio pero que acusar no formaba parte de sus funciones. Podrás imaginar que mi aspecto controlador, que desde siempre ha cuidado la reputación de «Escucha a tu cuerpo», montó en cólera.

De hecho, la reputación del controlador es muy importante. Cuando alguien hace o dice algo que puede afectar a la buena reputación que intenta mantener, se siente insultado o monta en cólera porque lo vive como una gran traición. Puede a mentir para salvaguardar su buena reputación; tener reputación de fiable, responsable y que realiza bien su trabajo es lo que más le importa. Cuando habla de sí mismo no se revela del todo, sino sólo de lo que le da una buena reputación. Incluso le es difícil ser fiador de alguien para un préstamo de dinero porque teme por su reputación si no le pagan. Si después de reflexiones maduras se decide a ser fiador de otra persona y ésta no respeta su compromiso de pago, el controlador lo vivirá como una traición importante y difícil de soportar. El controlador es también el tipo de persona que no se endeuda, y cuando lo hace, paga lo más rápidamente posible para mantener su buena reputación.

Asimismo, he observado que los padres controladores actúan más por mantener su propia reputación que en función de la felicidad de sus hijos. Intentan convencer a los niños de que es por su bien, pero éstos no se dejan engañar, y saben cuándo sus padres están pensando en sí mismos. El progenitor controlador quiere decidir por sus hijos, mientras que el que realmente piensa en el beneficio de ellos se tomaría tiempo para preguntarles lo que les gustaría.

A las personas controladoras no les gusta encontrarse en situaciones en las que no pueden dar respuesta a una pregunta. Es por ello que a la mayoría les interesa el conocimiento, así como aprender sobre diversos temas. Cuando les plantean una pregunta, intentan encontrar una respuesta so riesgo de decir cualquier cosa, porque les resulta muy difícil por no decir imposible confesar «No lo sé». La otra persona, al percibir de inmediato que el controlador no sabía la respuesta, tal vez tenga la impresión de que le ha mentido. Cuando alguien dice «No lo sabía...», el controlador considera casi un deber contestar «Yo sí, no recuerdo dónde lo aprendí, pero lo sabía» o «Lo leí en tal lugar». Por desgracia, no siempre es cierto. «Lo sabía» es una expresión que el controlador utiliza con frecuencia.

Se siente insultado cuando otro se ocupa de sus asuntos sin haberle dado permiso. Si alguien lee su correo, por ejemplo, se enfurece. Si alguien más interviene o responde por él cuando él está presente, se sentirá igualmente insultado porque cree que el otro no confía en sus capacidades. Pero no se percata de que con frecuencia él mismo interviene y habla por los demás. Por ejemplo, el hombre controlador casado con una mujer dependiente (herida de abandono) generalmente le dirá cómo y por qué hacer esto o aquello. Por desgracia, este tipo de mujer sufre en silencio.

Cabe añadir que en la pareja en que uno de los miembros es controlador y el otro dependiente, el primero suele depender de la debilidad o de la dependencia del otro. Se cree fuerte porque controla, pero en realidad manifiesta sólo otra forma de dependencia. Cuando dos controladores viven juntos, se establece una relación de poder.

El controlador vive todos los ejemplos mencionados como una traición. Si te sorprende, es debido a que tu definición de la palabra «traición» es muy limitada. En lo que a mí concierne, trabajé durante varios años para percatarme de ello. Veía claramente en mi cuerpo la herida de traición, pero no lograba relacionar lo que

sucedía en mi vida con esta herida. Me fue
especialmente difícil hacer esta relación con mi padre, con quien mantuve un fuerte complejo de Edipo. Lo adoraba hasta tal punto que no veía en qué me podía haber sentido traicionada por él, y menos aún admitir que hubiera podido tenerle resentimiento.
Finalmente, pude aceptar después de varios años que él no respondía a mis expectativas de
«hombre responsable». Provengo de una familia en la que las mujeres, por lo general, toman las decisiones, y los hombres las secundan. Observé este comportamiento en mis padres, así como en mis tíos y tías. Concluí que las mujeres asumían todas las responsabilidades porque eran más

fuertes y más capaces. Los hombres me parecían más débiles porque no controlaban nada. En realidad, mi perspectiva era falsa, pues no tomar decisiones no hace que la persona sea irresponsable. También debí redefinir las palabras 'responsabilidad' y 'compromiso'.
Cuando dediqué tiempo a reflexionar acerca de lo que había sucedido en mi infancia, me percaté de que mi madre tomaba la mayor parte de las decisiones, pero que mi padre mantenía siempre sus compromisos con ella y asumías sus responsabilidades. Cuando una de las decisiones que tomaba mi madre no era la mejor, mi padre asumía las consecuencias en la misma medida que ella. Por consiguiente, era un hombre responsable.
Para poder comprender la noción de responsabilidad, fui atraída a una primera pareja y dos hijos que yo consideraba irresponsables y que intenté controlar durante mucho tiempo antes de darme cuenta de que tenía esta opinión general de todos los hombres. Esta es la razón por la que me encontraba a la defensiva con el sexo opuesto, como todo controlador. Para ayudarme a sanar mi
herida de traición, fui atraída a una segunda pareja que también tenía la herida de traición. Gracias a él, logré avanzar en la vida cotidiana, y en consecuencia, que esta herida disminuyera. Puedo ver una diferencia enorme entre mi actitud con él y el que tenía con mi primer esposo.
El controlador también le teme a los compromisos, lo que proviene de un miedo aún más profundo: el miedo a la ruptura de un compromiso. El cree que no cumplir con su palabra y deshacer un compromiso es sinónimo de traición, y por tanto se siente obligado a cumplir con lo que ha prometido, mientras que si asume demasiados compromisos, se sentirá aprisionado. Antes de tener que deshacer el compromiso, prefiere no comprometerse. Conozco a alguien que siempre exige que sean los demás quienes se comprometan a llamarle por teléfono. Además, debe saber qué día y a qué hora lo harán. Si olvidan llamarle, entonces él llama a la persona que prometió hacerlo para decirle lo que piensa. No se da cuenta de que exige mucho de los demás,
en tanto que para él mismo es difícil comprometerse o sencillamente no se compromete nunca de este modo. Al observarlo, me percaté de la cantidad de energía que requiere para controlar todo así. Esta actitud no hace más que ayudarle a alimentar su herida de traición.
Muchas personas que tienen la herida de traición han sufrido porque el progenitor del sexo opuesto no cumplía sus compromisos según sus expectativas infantiles de un progenitor ideal. Recuerdo, entre otros, a un hombre que debe tener ahora más de 60 años y que vivía solo con su madre cuando era pequeño. La madre salía con muchos hombres, que no vacilaban en gastar dinero en ella. Cuando este hombre tema 15 años, la madre decidió marcharse con uno de ellos, quien estaba dispuesto a gastar una fortuna en ella. Internó a su hijo en un colegio, lo que provocó en el joven un profundo sentimiento de abandono y, sobre todo, de traición. Al llegar a la edad adulta, la manera en que este hombre conquistaba a las mujeres era gastando dinero en
ellas sin comprometerse realmente en ninguna relación, pues pensaba que de esta forma se vengaría de su madre, aunque en realidad debía sanar la misma herida que tenían aquellos hombres que seducían a su madre con dinero.
Es muy común escuchar a quienes acuden a mis talleres relatar que cuando se embarazaban de un hombre que temía comprometerse, éste insistía una y otra vez en que abortaran. Este tipo de incidente en quienes tienen la herida de la traición añade otra capa más a su herida. Les resulta muy difícil aceptar la idea de que el otro se niegue a asumir la responsabilidad del niño que quiere nacer.
Mencioné ante que el controlador no confía fácilmente. Sin embargo, tendrá más confianza si no hay interés sexual de por medio. Es muy seductor, pero cuanto más profunda sea la herida, más preferirá que los del sexo opuesto

sean amigos más que amantes. Se siente más en confianza
como amigo y utiliza la seducción para manipular a los otros, lo que por lo general le da buenos resultados. Es especialista en encontrar cualquier medio para seducir. El controlador será, por ejemplo, el preferido de su suegra, ya que la habrá seducido con sus bellas palabras. Sin embargo, está alerta en presencia de otro seductor. Sabe de inmediato cuando alguien intenta seducirlo y no lo impide. Cuando hablo de seducir, no me refiero necesariamente a la seducción sexual, ya que el controlador utiliza la seducción en todos los ámbitos de su vida.

El mayor temor del controlador es la disociación en todas sus formas. Para este tipo de persona es sumamente difícil separarse de su pareja, lo que ve como una disociación y representa una derrota inmensa. Si la decisión de la separación proviene de él mismo, temerá traicionar al otro y se acusará a sí mismo de traidor. Si proviene del otro, se acusará a sí mismo de traicionado. Por otra parte, la separación le recuerda que no tuvo control sobre la relación. Sin embargo, parece que los controladores son los que más se separan y viven rupturas. Si temen comprometerse es porque también temen la separación. Este temor les induce a atraer relaciones amorosas en las que el otro no tiene intención de comprometerse. Esta es una buena forma para percatarse de que son ellos mismos quienes no desean comprometerse.

Cuando dos controladores viven juntos y la relación no marcha bien, aplazan constantemente el momento de confesarse que lo mejor sería separarse. Cuando vive en pareja, es todo uno o todo el otro, porque se siente fusionado, como si formara parte del otro o porque se siente disociado, sobre todo cuando el otro lo reconoce poco. Para el controlador, estar disociado significa sentirse separado o apartado del otro. De hecho, utiliza a menudo la palabra «separado» en su vocabulario. Dirá, por ejemplo: «Me siento separado de mi cuerpo». Una señora me relató en una ocasión que tan pronto surgía un malentendido con su esposo, se sentía cortada en dos, desesperada ante el temor de una separación. En las situaciones de este tipo, perdía completamente la confianza en sí misma. Esta señora también sufría la herida de abandono, lo cual duplicaba su temor a la separación.

De acuerdo con mis observaciones, la herida de abandono, en la mayoría de los controladores, se desarrolló antes que la de traición. Los que deciden desde muy pequeños no ver o no aceptar su lado dependiente (su herida de abandono), desarrollan la fuerza necesaria para ocultar su herida de abandono, y en ese momento comienzan a crear una máscara de controlador. Si se mira bien a esta persona, se verá la máscara de dependiente en sus ojos (ojos tristes o caídos), en su boca caída o en algunas partes del cuerpo encorvadas
o que carecen de tono muscular.

Es fácil imaginar al niño pequeño que al sentirse abandonado o no recibir suficiente atención, decide por cualquier medio seducir a su progenitor del sexo opuesto con la intención de atraer su atención y sentir su apoyo. El niño se convence de que es tan amable y adorable que su progenitor no tendrá más opción que ocuparse de él de manera especial. Cuanto más intenta controlar a su progenitor con esta actitud, más expectativas se crea. Cuando nada sucede, cuando sus expectativas no se satisfacen, comienza a vivir la traición. Entonces se vuelve cada vez más controlador y se sumerge en un caparazón, creyendo que así no volverá a sufrir traición ni abandono. La parte controladora alienta al dependiente a querer ser independiente.

En algunas personas, la herida de abandono predomina sobre la traición, mientras que en otras ocurre lo contrario y la máscara de controlador es la que sobresale. El hombre que desarrolla sus músculos gracias a la halterofilia pero cuyo cuerpo se torna flácido cuando deja de hacer ejercicio, es un buen ejemplo de persona que sufre la herida de traición y abandono.

Si te reconoces en la descripción de la máscara del controlador y también en la de dependiente, te sugiero de cualquier forma no descartar esta posibilidad. Permanece abierto a la idea de que también puede haber una herida de abandono en ti. La herida más predominante en el cuerpo es la que utilizamos con mayor frecuencia en nuestra vida cotidiana.

Ahora, de acuerdo con mis observaciones, he comprobado que una persona puede sufrir abandono sin padecer necesariamente traición, pero que la que sufre traición también sufre abandono. Igualmente, he observado a varias personas cuyo cuerpo de pequeñas indicaba principalmente la herida de abandono y que con la edad comenzaron a desarrollar las características de la herida de traición. Lo inverso también es factible. El cuerpo

está en constante transformación, y todo el tiempo nos indica lo que sucede en nuestro interior.
Como habrás advertido, las personas que temen ser abandonadas o traicionadas tienen varias cosas en común. Además de las mencionadas anteriormente, a ambas les gusta llamar la atención. El dependiente, además de atención, reclama que se ocupen de él, mientras que el controlador intenta ejercer el control de una situación, exhibir su fuerza y carácter e impresionar. Con frecuencia vemos el tipo dependiente en los actores y cantantes, mientras que es más común encontrar al tipo controlador entre los comediantes y humoristas, quienes hacen reír a los demás. Ambos tipos de caracteres disfrutan siendo estrellas, pero por motivos diferentes. El controlador suele tener la reputación de una persona que «ocupa mucho lugar»; por lo general, le disgusta que su pareja ocupe más lugar que él.
Una participante de un de mis talleres me relató que mientras ella y su marido eran socios de negocios, todo marchaba bien entre ellos, pero desde el momento en que ella decidió trabajar por su cuenta y comenzó a hacer mejores negocios que el marido, aunque no en el mismo ámbito, la relación se deterioró y se transformó en una competición. El hombre se sintió traicionado, y la mujer se condenaba a sí misma de haberlo abandonado.
Otra característica del controlador es su evidente dificultad para decidir cuando cree que la elección implica el riesgo de hacerle perder algo, pues de este modo ya no tendrá control sobre la situación; ésta es la razón por la que, en ocasiones, al controlador le resulta difícil decidirse o por la que se le acusa de pensarse demasiado las cosas. Cuando está seguro de sí mismo, sobre todo de tener el control de la situación, no existe dificultad alguna para decidirse.
La dificultad para separarse se manifiesta asimismo en el trabajo. Si administra su propia empresa, puede llegar hasta a implicarse en una situación angustiosa, como una deuda grave, antes de reconocer que no puede continuar. Cuando es empleado, el controlador por lo general ocupa puestos directivos, y le resulta siempre difícil dejar una empresa. Puede hacerlo, pero no sin dificultades. Lo contrario también sucede. Cuando una persona de confianza que trabaja para él desea renunciar vive penosamente esta situación, a menudo con coraje y agresividad.
Debido a que por lo general tiene alma de líder, al controlador le gusta dirigir a otras personas y teme dejar de controlar, pues piensa que al hacerlo, ya no será más el que dirige. De hecho, ocurre lo contrario: cuando el controlador deja de controlar y sólo se ocupa de dirigir, se
convierte en mejor líder. Existe una diferencia entre 'controlar' y 'dirigir': 'controlar' es conducir, administrar o gobernar bajo el dominio del temor; 'dirigir' es lo mismo, pero sin temor, es proporcionar un sentido de dirección sin que se desee necesariamente que las cosas se hagan a nuestra manera. Se puede ser jefe y a la vez seguir aprendiendo de nuestros subordinados. Su alma de líder a menudo hace que llegue a dirigir la empresa, pero sus expectativas y el control que desea ejercer le hacen sufrir demasiada tensión emocional. Cuanto más difícil le sea ceder en algo, más urgente y necesario será ponerlo en práctica.
La negación es otro gran temor para el controlador, ya que para él recibir una negativa significa ser traicionado. Sin embargo, no se da cuenta del número de veces en que niega a los demás y los elimina de su vida. Por ejemplo, no da otra oportunidad a quienes han perdido su confianza, y con frecuencia no querrá siquiera dirigirles la palabra. Cuando monta en cólera y, sobre todo, si las cosas no marchan de acuerdo a sus expectativas, fácilmente puede dar la espalda a alguien en plena conversación o dejarlo hablando solo en una llamada telefónica. He mencionado que tiene dificultades con la pereza, la mentira y la hipocresía. Juzga o rechaza a todas las personas que se comportan así. Esta actitud suele manifestarse seguida de una separación. Cuántas veces he escuchado a personas controladoras decir «Ya no quiero saber nada de...». No se percatan de que con esa actitud, niegan a los demás.
Como el controlador es seductor, su vida sexual por lo general no suele ser satisfactoria más que en respuesta a la seducción. Esta es la razón por la que al controlador le gusta enamorarse; es decir, el aspecto apasionado de una relación. Cuando la pasión comienza a extinguirse, busca un medio para que la idea de finalizar la relación provenga del otro, y así no se le acusará de traición.
La mujer controladora con frecuencia tiene la impresión de que los hombres la engañan y, por consiguiente, se encuentra a la defensiva. Le gusta hacer el amor, sobre todo cuando es su idea, cuando ella ha decidido dejarse seducir o porque ella desea seducir a su pareja. El hombre controlador prefiere hacerlo cuando la idea es de él. Cuando el controlador, hombre o mujer, desea hacer el amor y el otro lo rechaza, se siente traicionado; no puede

comprender por qué el otro, pese a que lo ama, no desea fusionarse con él y hacer el amor. Los problemas sexuales se

derivan sobre todo de que el controlador tiene una gran fusión con el progenitor del sexo opuesto, y su complejo de Edipo no se ha resulto aún. El progenitor del sexo opuesto está tan idealizado que ninguna pareja puede llegar a responder a sus expectativas. Pese a sus problemas sexuales, he observado que quienes sufren la traición son los que más desean tener un amante. No advierten hasta qué grado alimentan su herida de traición al tener este deseo, sea de pensamiento o de hecho.

Por lo general ,existe un bloqueo en el aspecto sexual; recuerda que al principio de este capítulo mencioné que el tipo controlador posee una gran fuerza sexual y que, junto con los temores que ha desarrollado en el transcurso de los años, puede bloquear una parte considerable de esta energía. Puede verse que la energía está bloqueada físicamente cuando la región de la pelvis está abultada. El controlador puede incluso llegar a negar completamente su vida sexual, y encontrar una razón adecuada para justificar su decisión.

En lo que se refiere a la alimentación, el controlador tiende a comer rápido porque no tiene tiempo que perder. Cuando está muy absorto en una tarea importante, puede olvidarse fácilmente de hacerlo e incluso afirmar que no es importante para él. Sin embargo, cuando decide comer lo hará en grandes cantidades y lo disfrutará. En ocasiones incluso perderá el control y comerá más de lo que su cuerpo requiere. De los cinco tipos de caracteres, es el que adereza y sala sus alimentos. Muchos controladores añaden sal a su comida incluso antes de probarla.

Las enfermedades más comunes en el controlador son:

• Agorafobia, que se debe a su aspecto «fusional», al igual que sucede con el dependiente. Sin embargo, la agorafobia en el controlador es más notable por el temor a la locura, mientras que en quien porta la máscara de dependiente ocurre más por temor a la muerte. Cabe destacar que los médicos suelen diagnosticar la agorafobia como espasmofilia [La espasmofilia, también llamada
«tetania», se caracteriza por la aparición repentina de espasmos y contracciones musculares que causan gran angustia en las personas que la padecen]. En la página 65 se encuentra la definición de ‘agorafobia’).

• Enfermedades de control o flexibilidad, como las relacionadas con las articulaciones,
principalmente las rodillas.

• Es el más propenso a enfermedades de pérdida de control de determinadas partes del cuerpo,
como hemorragias, impotencia sexual, diarrea...

• Si se encuentra en una situación de impotencia total, puede ser afectado por parálisis.

• Frecuentemente tiene problemas con el sistema digestivo, sobre todo el hígado y el estómago.

• También tiene más tendencia a otras enfermedades que terminan en «itis». En el libro *Tu cuerpo dice ¡ámate!* explico con detalle que estas enfermedades las padecen principalmente las personas que, a causa de sus numerosas expectativas, padecen de impaciencia, cólera y frustración.

• A menudo sucede que el controlador sufre los llamados fuegos bucales o herpes bucal, afección que se manifiesta cuando acusa, consciente o inconscientemente, al sexo opuesto de ser repugnante; también es un medio de control para no tener que besar.

Los males y las enfermedades que se mencionan también se manifiestan en el caso de las demás heridas, pero parecen ser más comunes en las personas que sufren traición.

Es importante que te percates de que el progenitor del sexo opuesto con el que vives esta herida probablemente vivió y vive aún la misma herida que tú con su propio progenitor del sexo opuesto. Nada te impide preguntárselo. Hablar con nuestros padres sobre lo que experimentaron con sus propios padres cuando eran pequeños suele ser una experiencia muy enriquecedora.

Recuerda que la causa principal de una herida se deriva de nuestra incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hacemos sufrir a otros. Nos es difícil perdonarnos ya que, por lo general, no tenemos conciencia de lo que nos reprochamos. Cuanto más profunda sea la herida de traición, más significará que traicionas a los demás o que te traicionas a ti mismo al no confiar
o no cumplir contigo mismo tus propias promesas.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Ésta es la razón por la que atraemos a nuestro alrededor a personas que nos demuestran lo que hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otro recurso para adquirir conciencia de que nos traicionamos a nosotros mismos o a otra persona. De hecho, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando queremos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener la misma actitud que reprochamos a los demás; lo que por encima de todo queremos es que no descubran que actuamos como ellos.

Las características y actitudes descritas en este capítulo sólo se presentan cuando la persona decide llevar su máscara de controlador creyendo que de esta manera evitará vivir la traición. Según la profundidad e intensidad del dolor, esta máscara puede llevarse muy poco o con mucha frecuencia.

La actitud propia del que controla es dictada por el temor a revivir la herida de traición. 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 ni sentir alegría. Por ello, resulta sumamente útil ser consciente de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionado. Al hacerlo, te será posible transformarte en dueño de tu vida en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida, aquí encontrarás la información que necesitas para sanarla y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de traición. Si no te has reconocido en esta herida, antes de desechar la posibilidad, te sugiero que preguntes a quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es

posible tener sólo una pequeña herida de traición. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunos comportamientos y no en todos los que he descrito. Es casi imposible que una persona se reconozca en todo lo mencionado. Es importante, entonces, 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 aquí para ser más compasivo con ellas y para comprender mejor las actitudes ante las que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si demuestran interés en hacerlo a que trates de explicarles el contenido con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE TRAICIÓN

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre los dos y los cuatro año de vida. Pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor - amor sexual. Manipulación.

MÁSCARA: controladora.

PROGENITOR: del sexo contrario.

CUERPO: muestra fuerza y poder. En el varón, los hombros son más anchos que las caderas. En la mujer, las caderas son más amplias y fuertes que los hombros. Pecho y/o vientre abombados.

OJOS: mirada intensa y seductora; ojos que ven todo rápidamente.

VOCABULARIO: 'disociado', 'separado', '¿me entiendes?', 'soy capaz', 'deja que lo haga solo', 'lo sabía', 'confía en mí', 'no confío'.

CARÁCTER: se cree muy responsable y fuerte. Intenta ser especial e importante. No cumple sus compromisos y sus promesas o para cumplirlos tiene que esforzarse. Miente fácilmente. Manipulador. Seductor. Tiene muchas expectativas. Estado de ánimo dispar. Está convencido de que siempre tiene la razón, intenta convencer a los demás de ello. Impaciente. Intolerante. Comprende y actúa rápidamente. Actúa como si fuera un actor para destacar. Comediante. Difícilmente confía en otros. No muestra su vulnerabilidad. Escéptico. Temor a deshacer compromisos.

MAYOR TEMOR: la disociación, la separación, la negación.

ALIMENTACIÓN: buen apetito, come rápido, añade sal y especias a las comidas. Puede controlarse cuando está ocupado, pero en otras ocasiones lo pierde.

ENFERMEDADES POSIBLES: enfermedades de control y de pérdida de control, agorafobia, espasmofilia, sistema digestivo, males que terminan en «itis», herpes bucal.