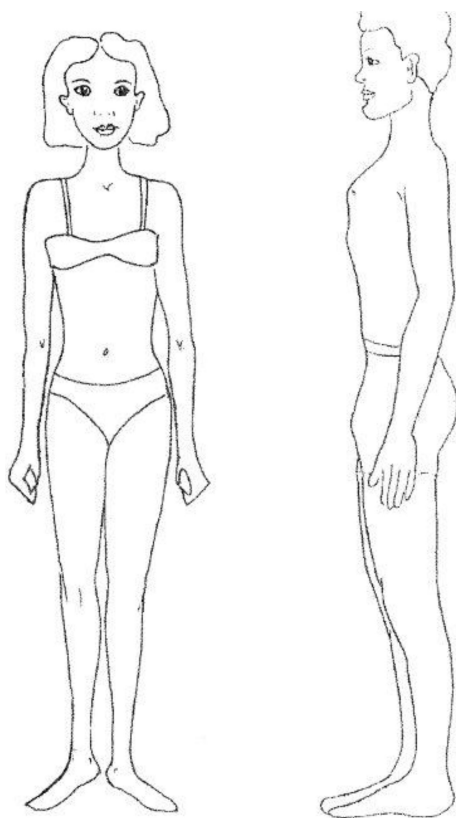


Capítulo 6

Injusticia



Herida de INJUSTICIA (Máscara de rígido)

La injusticia es el carácter de una persona o de algo que carece de justicia. La justicia es la apreciación, el reconocimiento y el respeto de los derechos y el mérito de cada uno. Como sinónimos de la palabra 'justicia' tenemos: ecuanimidad, rectitud, equidad, imparcialidad, honradez, neutralidad, honestidad y objetividad. La persona que sufre de injusticia es, por consiguiente, la que no se siente apreciada o respetada en su justo valor o que cree no recibir lo que se merece. También se puede sufrir de injusticia cuando se recibe más de lo que se cree merecer. En consecuencia, la herida de injusticia puede ser causada al pensar que tenemos más cosas materiales que otros, o por el contrario, que no hemos recibido lo suficiente.

Esta herida despierta en el momento en que se desarrolla la individualidad del niño; es decir, entre los tres y los cinco años de edad, cuando el pequeño toma conciencia de que es un ser individual y una entidad completamente aparte, con sus diferencias.

Al niño le parece injusto no poder integrar bien su individualidad y no poder expresarse y ser él mismo; vive esta herida, sobre todo, con su progenitor del mismo sexo. Sufre frialdad de este progenitor; en otras palabras, padece la incapacidad de éste de sentir y expresarse. No pretendo decir que todos los padres que sufren injusticia son fríos, sino que así los percibe el niño, quien también sufre el autoritarismo de dicho padre, de sus críticas frecuentes, su severidad, su intolerancia o su conformismo. En la mayor parte de los casos, este progenitor sufre la misma herida de injusticia, la cual tal vez no experimente de la misma forma o en las mismas circunstancias que su hijo, pero existe y el niño la percibe.

Las personas rígidas me han relatado en numerosas ocasiones que, durante la adolescencia, todo marchaba bien con su progenitor del mismo sexo y que incluso tenían una relación de amistad con él. Sin embargo, era una relación superficial en la que ni el progenitor del mismo sexo ni el hijo hablaban de lo que realmente sentían.

El alma que elige venir de nuevo a la Tierra para curar la herida de injusticia selecciona padres que le ayudarán a

restablecer contacto con esta herida. Uno de ellos la tendrá también, aun cuando pueda suceder que ambos la posean. La reacción ante la injusticia consiste en deslindarse de lo que se siente con la idea de protegerse. La máscara que crea el niño para protegerse en este caso es la rigidez; aun cuando la persona corte de tajo con sus sentimientos, esto no significa que no sienta nada. Por el contrario, las personas rígidas son muy sensibles, pero desarrollan la capacidad de no sentir esa sensibilidad y de no mostrarla a los demás. Se engañan creyendo que nada debe tocarlos. Es por ello que parecen frías e insensibles.

De los cinco tipos de caracteres, los rígidos son los más propensos a cruzarse de brazos para bloquear la región del plexo solar con la intención de no sentir. Otra forma de no sentir es vistiéndose de negro. Al huido también le gusta vestirse de negro, pero debido a una razón diferente: la de querer desaparecer. Las personas que tienen la herida de rechazo y la de injusticia por lo general sólo tienen ropa negra o muy oscura.

El rígido procura la justicia y la exactitud a toda costa. Como llega a ser perfeccionista, intentará ser siempre justo. Piensa que si lo que dice o hace es perfecto, será necesariamente justo. Le resulta muy difícil comprender que al actuar «perfectamente» según su criterio, puede resultar al mismo tiempo injusto.

Quien sufre la injusticia es más propenso a sentir envidia de quienes tienen más y de quienes, según él, no lo merecen. También es posible que esté convencido de que los demás lo envidian porque él tiene más. Los celos, que son diferentes de la envidia, son muy comunes en el dependiente o en el controlador. El dependiente siente celos porque teme ser abandonado, mientras que el controlador los siente por temor a ser traicionado.

La máscara de rigidez se caracteriza por un cuerpo erecto, rígido y lo más perfecto posible; el cuerpo está bien proporcionado, con los hombros derechos y de la misma amplitud que las caderas. El rígido también puede engordar, pero su cuerpo continúa estando bien proporcionado. La razón por la que puede llegar a aumentar de peso se explicó en el capítulo anterior.

Cabe señalar que el rígido es quien más temor tiene a subir de peso y hará todo lo posible para no engordar. El rígido es también el que no acepta tener el vientre abultado, y cuando está de pie,

tiende a esconderlo. La mujer rígida acepta, no obstante, que es natural que una mujer tenga vientre, pues el cuerpo de la mujer debe tener redondeces; de lo contrario, no es femenino.

Los hombres y las mujeres tienen glúteos redondeados y bonitos. El talle de las mujeres es pequeño. A los rígidos les gusta la ropa ajustada a la cintura o utilizar cinturón ajustado. Este tipo de personas cree que, al ceñirse la cintura, que se encuentra en la región del plexo solar (la región de las emociones), sentirá menos. Estas personas están llenas de vida, y sus movimientos son dinámicos. Sin embargo, estos movimientos son rígidos, sin gran flexibilidad y sin ser abiertos, como si tuvieran dificultades para despegar sus brazos del cuerpo. Su piel es clara, y la mirada, brillante y viva. La quijada es tensa, y el cuello, tieso, erguido orgullo samente.

Si te reconoces en todas las características físicas hasta aquí descritas, significa que sufres una profunda herida de injusticia. Si sólo tienes algunas de las características, tu herida de injusticia es menos profunda.

Desde pequeño, el rígido advierte que se le aprecia más por lo que hace que por lo que es. Aunque no siempre sea así en realidad, está convencido de ello. Por esto le gusta ser la estrella y comienza a arreglárselas por sí mismo rápidamente. Hace todo por evitar tener problemas, y aun cuando está en un lío, prefiere decir que no está para evitar el sufrimiento que esto le provoca. Es muy optimista, por lo general demasiado optimista. Cree que al decir «¡No tengo ningún problema!», las situaciones problemáticas se solucionarán de inmediato. Además, hace lo posible por solucionarlas por sí mismo. No pide ayuda más que como último recurso.

Cuando se enfrenta a decepciones o a sucesos imprevistos, continúa diciendo «¡No pasa nada!». Logra ocultar tan bien lo que siente que aparenta ser imperturbable.

Al igual que el controlador, el rígido con frecuencia tiene problemas de falta de tiempo, pero por motivos distintos. Al rígido le falta tiempo por pretender que todo sea perfecto, mientras que en el caso del controlador, esta falta obedece a que está demasiado ocupado entreteniéndose en los asuntos de los demás. Al rígido tampoco le gusta retrasarse, pero a veces llegará tarde porque invierte mucho tiempo en prepararse.

Cuando el rígido está convencido de tener razón ante la autoridad o ante alguien que se cree autoridad en la materia,

se justificará hasta que se le dé la razón. Aborrece a la autoridad, pues aprendió de pequeño que dicha autoridad siempre tenía la razón. Cuando los demás parecen dudar de él y le hacen muchas preguntas acerca de una situación, lo percibirá como un interrogatorio y lo sentirá como una injusticia, aunque sepa ser honrado y justo. En virtud de que siempre procura la justicia, quiere asegurarse de que es merecedor de lo que recibe. El mérito es importante para el rígido. Para él, merecer es obtener una recompensa por una buena actuación. Si recibe mucho sin haber trabajado demasiado, no cree merecerlo y se las ingenia para perderlo. Los que son extremadamente rígidos se organizan incluso para no recibir nada, pues, según su criterio, deben ser extraordinarios para merecer una recompensa. En sus explicaciones, el rígido desea que cualquier detalle sea justo, aunque las expresiones que utiliza distan mucho de ser siempre tan justas, ya que exagera con facilidad. Utiliza con regularidad las palabras 'siempre', 'nunca' y 'muy'. Por ejemplo, una señora rígida decía de su marido: «¡Nunca estás en casa, siempre sales!». No se percataba de que, al expresarse de esta forma, era injusta, debido a que es muy raro que una situación ocurra siempre o nunca. Para el rígido, todo suele ser muy bueno, muy bien, muy especial... Sin embargo, le disgusta cuando los demás hacen uso de estas palabras y los acusa de exagerar y de no utilizar la palabra exacta. La religión tiene más probabilidad de influir o repercutir en la persona rígida que en quienes sufren otras heridas. Lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto son muy importantes para él, y de hecho lo que guía su vida. Lo mismo puede observarse en su lenguaje. A menudo comienza sus frases con 'bien' o 'bueno' para asegurarse que lo que dirá es bueno y justo, y suele concluir las con «¿de acuerdo?» para verificar la rectitud de lo que acaba de decir. Utiliza palabras que terminan en 'mente', como 'justamente', 'exactamente', 'seguramente', 'probablemente'... También tiende a decir: «No está claro», ya que le gustan las explicaciones claras y precisas.

Cuando el rígido se encuentra emocionado prefiere no mostrarlo, pero es posible reconocerlo por el tono de su voz, que se torna seca y tensa. Quizá se ría para ocultar su sensibilidad y sus emociones. Puede reírse fácilmente sin motivo, por cosas que a los demás no les parecen graciosas.

Cuando se pregunta a un rígido cómo está, sistemáticamente responde «¡Súper bien!». Su respuesta es rápida, ya que no se toma tiempo para sentir. Luego, durante la conversación, describirá varios sucesos en su vida que no marchan tan bien. Cuando se le dice: «Pero me habías dicho que todo estaba súper bien», responderá que realmente no son problemas lo que tiene.

El temor a equivocarse es muy fuerte en el rígido. Durante mis talleres, sólo las personas rígidas me preguntan: «¿Hice bien el ejercicio?». Más que averiguar lo que sienten o lo que aprendieron sobre sí mismas al realizar el ejercicio, les interesa principalmente saber si lo hicieron bien.

También he observado que cuando hablo de un comportamiento o de una actitud que el rígido ve en sí mismo como un defecto nuevo, es decir, como algo que considera incorrecto, me interrumpirá incluso antes de que termine para preguntar: «¿Y qué se hace al respecto?». Desea adquirir habilidades para ser perfecto lo más pronto posible. Si no es perfecto, deberá controlarse para no incurrir en el defecto que acaba de descubrir. No advierte nuevamente que es injusto consigo mismo, ya que se exige demasiado. Le gustaría solucionar todo en el momento. No se toma el tiempo para sentirse bien, para darse el derecho a ser humano y para tener otras cosas que arreglar.

He observado en la persona que porta la máscara de rígido la tendencia a enrojecer fácilmente cuando me relata algo que juzga como incorrecto. Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando me habla de su dificultad para perdonar a alguien que la dañó o cuando habla mal de alguien que no soporta y cuya actitud juzga como injusta. Esta reacción indica de inmediato que esta persona se avergüenza de sí misma, de lo que hace o no hace. Sin embargo, ignora que éste es el motivo por el que enrojece y, en ocasiones, ni siquiera se da cuenta de que lo hace. Al igual que los huidizos, estas personas son las que tienen más problemas cutáneos.

Este temor a equivocarse hace que la persona rígida se coloque a menudo en situaciones en las que debe tomar decisiones. Cuanto más miedo tengamos, más tenderemos a atraer situaciones que corresponden a ese miedo:

por ejemplo, la persona debe tomar una decisión porque quiere comprar algo, pero no tiene dinero; se pregunta si debe permitirse comprarlo, y debe decidir si comprarlo o no. Con frecuencia sucede que la persona rígida siente placer al tomar una decisión determinada, aunque más adelante se lamentará por no haber tomado otra. Consideremos el ejemplo de un señor que elige disfrutar de unas buenas vacaciones: luego se dirá que debió haber decidido utilizar ese dinero para hacer arreglos en su casa. A causa de su temor a tomar la decisión incorrecta, el rígido, por lo general, duda de sí mismo después de haber tomado la determinación, preguntándose constantemente si sus decisiones son las mejores o las más justas para sí mismo.

Si quieres que algo se divida equitativamente entre varias personas, como un pastel, una botella de vino, la propina en el restaurante... puedes tener la certeza de que el rígido es quien mejor realizará esta tarea. Durante diversas comidas en grupo a las que he asistido en restaurantes, ha tenido el placer de observar lo que sucede cuando llega la cuenta. El controlador se hace cargo de la situación y pregunta: «¿Creen que debemos dividirla en partes iguales? Sería mucho más rápido y menos complicado». Se expresa con tal fuerza y control, que todos los demás lo aceptan cortésmente. Calcula rápidamente, divide el total entre el número de personas y dice lo que cada uno debe pagar. En ese momento reaccionan los rígidos; no están de acuerdo. Es injusto que alguien deba pagar más de lo que comió y de quien pidió los platos más caros, y que estos últimos se aprovechen de la situación. En estos casos, es preferible, la mayor parte de las veces, hacer un nuevo cálculo.

Las personas rígidas son muy exigentes consigo mismas en gran parte de los ámbitos que conforman su vida. Tienen una capacidad enorme para controlarse a sí mismos, así como para imponerse tareas. En el capítulo anterior, vimos que al controlador le gusta controlar todo lo que

sucede a su alrededor; por su parte, el rígido busca hasta tal grado la perfección que tiende incluso a controlarse a sí mismo. Actúa y exige tanto que los demás también le exigen mucho. Cuántas veces he escuchado a mujeres rígidas decir a quienes las rodean: «¡Dejen de considerarme una máquina que puede con todo!». En realidad, se hablan a sí mismas. Los demás existen para hacerlas reflexionar qué tanto se exigen a sí mismas.

Un paciente me relató un día que su padre le repetía sin cesar: «No tienes ningún derecho, sólo obligaciones». Esta frase permaneció anclada en él desde muy pequeño, y reconocía que le era muy difícil desprenderse de ella. Nunca se permite pararse, divertirse ni descansar. Se siente obligado a estar siempre haciendo algo; de esta forma, cumple con su deber. Como siempre tiene algo que hacer en su vida cotidiana, significa que el rígido rara vez se relaja sin sentirse culpable. Se justifica cuando reposa y se divierte diciendo, por ejemplo, que lo tiene bien merecido por todo lo que hace. El rígido, además, se siente particularmente culpable si no hace nada mientras alguien trabaja. Esto le parece injusto.

Es por ello que su cuerpo, sobre todo sus piernas y brazos, se encuentran tensos, incluso cuando están en posición reposo. Debe esforzarse realmente para eliminar la tensión de sus piernas y dejar que se relajen.

Por mi parte, no fue hasta después de varios años que me di cuenta de esto. Cuando estaba sentada en el salón de belleza o dispuesta a leer, de repente sentía las piernas tiesas. Debí permitir conscientemente que mis piernas, hombros y brazos se relajaran. Hasta entonces, nunca me había percatado de esa rigidez.

El rígido no sólo tiene dificultades para respetar sus límites sino, sobre todo, para conocerlos. Como no se toma el tiempo para sentir si lo que hizo responde o no a una necesidad, lo hace en exceso y únicamente se detiene cuando revienta. Además, le resulta difícil pedir ayuda y prefiere hacer todo solo para que el resultado sea perfecto. Por ello, el rígido es el más propenso a sufrir agotamiento profesional.

Es fácil constatar que el rígido considera que la mayor injusticia es consigo mismo. Se acusa de inmediato cuando, por ejemplo, compra algo que no cree necesitar realmente, especialmente si en ese momento priva a quienes ama de algo necesario. Para poder permitírselo, debe justificar la compra para sí mismo diciendo que se la merece. De lo contrario, se culpa de ser injusto.

La herida de injusticia es una de las otras heridas que he debido curar en esta vida. Me ha sucedido en numerosas ocasiones que pierdo o estropeo algo nuevo la primera vez que lo uso porque creía no necesitarlo realmente. Es así como supe que me sentía culpable aun cuando conscientemente creía que había superado la culpabilidad en mi proceso de aceptación. Aprendí que la aceptación no se logra realmente sólo con hablarnos mentalmente e intentar

convencernos de que merecemos algo. En este caso, falta la capacidad de sentir que lo merecemos. Podemos saber mentalmente que lo merecemos, pero debemos también sentirlo para otorgarnos el derecho a pensar que nuestra compra es justa. Varias personas me han escuchado decir que la mejor recompensa que me he dado es la de visitar tiendas y comprarme algo bonito y, sobre todo, algo que no necesito. Ahora sé que si tengo esta necesidad es para ayudarme a dejar de creer si lo merezco o no y para ayudarme a poder permitirme tener algo que me hace sentir bien sin sentirme culpable.

He comprobado con frecuencia que a los participantes rígidos de mis talleres les gusta asegurarse de que sus conocidos sepan que vinieron a este curso y que no fueron de vacaciones, sino que trabajaron en algo que deseaban hacer. Los que vienen de lejos y deben alojarse en un hotel, se organizan para que sea lo más barato posible. Algunos incluso ocultan a sus seres queridos que se hospedarán en un hotel por temor a que se les considere injustos. Cuando intenta ocultar lo que hace o lo que compra, el rígido no sólo se siente culpable sino también avergonzado.

Al rígido le gusta que sus conocidos estén al corriente de todo lo que hace y lo que debe hacer. El controlador actúa de la misma manera, pero no por la misma razón, ya que él desea mostrar que es responsable, mientras que el rígido lo hace para mostrar que merece una recompensa, a fin de no considerarse culpable si se permite algún lujo o unas vacaciones. También espera que los demás encuentren la justificación de por qué se ha recompensado. Como verás, la noción de

mérito para el rígido es muy importante. Le desagrada que le digan que es afortunado, ya que para él ser afortunado no es justo, pues desea merecer lo que le sucede. Si alguien le dice que es afortunado, responderá: «En realidad no es suerte, he trabajado mucho para conseguirlo». Si juzga que realmente fue cuestión de suerte y que no merece lo que ocurrió, se sentirá muy molesto y en deuda con alguien, y se las ingeniará para no conservar lo que recibió.

Una característica del rígido difícil de entender para las personas que no tienen la herida de la injusticia es que con frecuencia le parece más injusto ser favorecido que desfavorecido. En tal caso, algunos rígidos se las ingenian inconscientemente para perder algo

o interrumpir lo que sucede. Otros encuentran razón para quejarse con el objetivo de ocultar a sus conocidos que tienen más que ellos. Y otros se sienten obligados a dar algo a cambio. Al ser yo del tipo rígido, puede confirmarlo: desde que era muy pequeña, tenía mucho talento y facilidad para varias cosas. En muchas ocasiones fui la consentida de mis profesores; entonces, comencé a hacer de todo para ayudar a los otros con la finalidad de que todo fuera justo, pues me parecía injusto tener más que ellos.

No es de sorprender, por tanto, que también sea difícil para el rígido recibir regalos, pues se sienten en deuda. Más que sentirse obligado a dar a la otra persona algo del mismo valor (para ser justo), prefiere no recibir nada e incluso rechazar lo que se le da. Cuando alguien le ofrece pagarle la comida, por ejemplo, prefiere rechazarlo antes que tener que recordar que la siguiente vez le tocará a él pagar. Si acepta, lo hará prometiéndose ofrecer algo parecido.

Es normal que la persona que sufre injusticia sea atraída con mucha frecuencia por situaciones injustas, según su criterio. En efecto, la situación que califica de injusta suele ser interpretada de otra forma por quienes no tienen esta herida. Consideremos el siguiente ejemplo: hace algún tiempo hablaba con una mujer que sufrió mucho por ser la primogénita. Siempre le pareció

injusto tener que ayudar a su madre, ocuparse de sus hermanos y, sobre todo, tener que ser un ejemplo para ellos. Sin embargo, otras mujeres me han comentado que les parecía injusto ser la segunda o la tercera de las hijas porque rara vez tenían vestidos nuevos y estaban obligadas a usar ropa de la mayor, además de que ésta las manipulaba.

He escuchado innumerables veces a hombres y mujeres relatarme hasta qué punto les parecía injusto tener que hacerse cargo de su padre o madre anciano o enfermo. Lo más injusto para ellos era el hecho de que sus hermanos o hermanas encontraban siempre buenas excusas para no hacerlo, lo que los obligaba a asumir la responsabilidad. Este tipo de situación no es producto del azar, y estas situaciones no son la causa por la que sufren; al contrario: su

herida de injusticia atrae este tipo de situaciones, que acabarán cuando esa herida haya sanado.

Mencioné antes la capacidad que tiene el rígido de controlarse y crearse obligaciones. Es por ello que el aspecto rígido de la persona es el que logra ponerse a dieta. Quien no tiene de ninguna manera la herida de injusticia, y por tanto no es rígido, no puede controlarse como puede hacerlo el rígido, quien no comprende por qué el masoquista no puede seguir una dieta, y no lo acepta, pues considera que cualquiera que realmente deseara hacerlo podría llegar a controlarse como él. La motivación del rígido al crearse obligaciones es alcanzar la perfección en sí mismo según su idea de perfección.

La persona no rígida se acusará de no tener voluntad, pero es importante distinguir entre 'tener voluntad' y 'controlarse'. La persona que se controla es la que se impone algo sin que esto responda obligatoriamente a una necesidad; tras el control se oculta necesariamente un temor. La persona que tiene voluntad sabe lo que desea y está decidida a obtenerlo; logra sus fines organizándose, sin perder de vista en ningún momento su objetivo en relación con sus necesidades y límites. Cuando un suceso se contrapone a sus planes, puede ser flexible y capaz de rehacer esos planes para alcanzar su meta. Por su parte, la persona rígida no cuestiona si lo que desea realmente responde a una de sus necesidades, y no se toma el tiempo necesario como para interiorizarlo y preguntarse: «¿Cómo me siento con este deseo y con la forma en que he decidido obtenerlo?».

En algunas ocasiones, el rígido puede parecer controlador, pero cuando interviene no lo hace para controlar y llamar la atención de otros ni para mostrarse fuerte como el controlador. Sólo

interviene si lo que se ha dicho es injusto para alguien o no le parece correcto. El rígido rectifica lo que acaba de escuchar, mientras que el controlador agrega algo a lo que acaba de escuchar. El rígido puede reprender a una persona si considera sinceramente que ésta habría podido realizar mejor determinada tarea, dada la capacidad o el talento que tiene. Por su parte, el controlador reprende a alguien si no hizo algo de la forma en la que él lo hubiera hecho, de acuerdo con sus gustos e intereses.

Otra diferencia entre la forma de controlar del rígido y el controlador es que el primero se controla para no perder el control, pues piensa que al perderlo, será injusto con los demás. Por su parte, el controlador se controla para controlar mejor una situación o a otra persona, y así ser el más fuerte.

A la persona rígida le gusta que todo esté bien ordenado. Le desagrada tener que buscar algo. Algunos llegan incluso a la obsesión.

Al rígido también le resulta difícil distinguir entre 'rigidez' y 'disciplina'. La siguiente es mi definición preferida de 'rigidez': la persona rígida olvida sus necesidades y se enfoca en el recurso que le permitirá satisfacer esa necesidad. La persona 'disciplinada' encuentra un medio para satisfacer su necesidad, sin perderla de vista. Consideremos el ejemplo de quien decide caminar una hora al día para tener mejor salud y estar en forma. En este caso, el medio es caminar. Esta persona se impondrá caminar todos los días, haga mal tiempo o no, tenga ganas de hacerlo o no. Algunos días decidirá no salir a caminar, aun cuando sepa que caminar es lo mejor que puede hacer por su salud. Esforzarse en hacerlo no le perjudicará, pero no se sentirá culpable si no lo hace, y volverá a salir a caminar al día siguiente con el ánimo tranquilo. La persona disciplinada no abandona un proyecto porque lo interrumpió un día o porque hubo un cambio en sus planes.

A menudo, el rígido sufre tensión emocional porque impone la perfección en todo. El controlador también la sufre en gran medida, pero por un motivo distinto: desea tener éxito, desea evitar el fracaso a toda costa por temor a la imagen que dará a los demás y también por temor a afectar su reputación.

La persona que lleva la máscara de rígido rara vez se enferma. De cualquier manera, aun cuando sienta dolor en alguna parte, comenzará a percibirlo hasta que su estado se agrave, ya que es muy dura con su cuerpo. Puede golpearse, lastimarse y hacerse una buena magulladura sin sentir dolor. Si siente un poco de dolor, de inmediato se activa su mecanismo de control y oculta lo que siente. Habrás observado que los actores que son elegidos para torturar a alguien en las películas o para protagonizar el papel de espías siempre tienen las características físicas del rígido. Asimismo, es fácil reconocer a un policía por su cuerpo rígido. Estas personas también pueden tener otra herida, pero es su aspecto rígido el que las hace elegir una profesión con la que piensan podrán impartir justicia sobre la Tierra. Sin embargo, cuando un policía o espía parece sentir placer al mostrar su poder y su fuerza, es su

máscara de controlador la que le ha hecho elegir esa profesión.

He observado con frecuencia que las personas rígidas se jactan y vanaglorian de que nunca necesitan medicinas ni ir al médico. Muchas de ellas incluso carecen de médico de cabecera, y en caso de una urgencia, no sabrían a dónde acudir. Cuando deciden pedir ayuda es porque han estado sufriendo mucho tiempo y han llegado al límite de su control. Ya no pueden sentir la parte que dice: «No sentiré».

Es importante advertir que nadie puede controlarse durante toda la vida. Todos tenemos límites en los planos físico, emocional y mental. Esta es la razón por la que es habitual escuchar decir de una persona rígida: «No comprendo qué le sucede, nunca se enfermaba y ahora tiene un problema tras otro». Esto ocurre cuando el rígido ya no puede controlarse.

La ira, sobre todo consigo mismo, es la emoción más común en el rígido. Cuando monta en cólera, su primera reacción es atacar aun cuando la ira sea consigo mismo. En realidad, está enfadado consigo mismo por no haber observado acertadamente una circunstancia o por no haber actuado bien, por ejemplo. Consideremos el caso de una persona rígida que presta dinero a un amigo sabiendo que éste suele tener problemas económicos. Le presta dinero porque el amigo le

prometió que lo pagaría en dos semanas porque espera un ingreso. Sin embargo, el amigo no cumple su promesa. El rígido monta en cólera porque se reprocha no haberlo previsto y por haberle dado otra oportunidad. Con frecuencia desea dar oportunidades a otros, porque así se cree más justo. Si es muy rígido, es probable que no desee enfurecerse y que intente solucionar la situación disculpando a la otra persona.

Este mismo ejemplo puede presentarse como una herida de traición si el que presta el dinero es un controlador. Sin embargo, no se lo reprochará a sí mismo, como el rígido, sino al amigo en quien confió por no haber cumplido su palabra y no haberle pagado.

El rígido es también el tipo de persona para quien es difícil dejarse amar y demostrar su amor. Por lo general, piensa demasiado tarde lo que debería haber dicho o las muestras de afecto que debería haber dado a quien amaba. Suele prometerse que lo hará cuando lo vuelva a ver, pero cuando se presenta la ocasión lo olvida. Pasa entonces por una persona fría y no afectuosa. Al actuar así, es injusto con los demás y, sobre todo, consigo mismo, ya que se priva de expresar lo que realmente siente.

Al ser tan sensible, el rígido evita que otros lo toquen psicológicamente. Este temor a ser tocado o afectado por otras personas puede ser lo suficientemente fuerte como para provocarle problemas cutáneos. De hecho, al ser un órgano de contacto, la piel nos permite tocar y ser tocados por otros; sin embargo, si produce repugnancia, aleja a los demás. La persona que tiene un problema cutáneo se avergüenza principalmente de lo que los demás pueden ver o pensar de ella.

Este temor a ser tocados por otros es notable en el cuerpo físico del rígido que se retrae. Los brazos pegados a lo largo del cuerpo, principalmente del codo al hombro, las manos empuñadas y las piernas pegadas una contra la otra son indicios de un cuerpo cerrado.

La comparación es otro recurso que suele utilizar el rígido para ser injusto consigo mismo. Tiende a compararse con quienes considera mejor que él, y sobre todo más perfectos que él. Devaluarse de esta forma es una injusticia grave y una forma de rechazarse a sí mismo. Es muy común que de pequeño, el rígido se sienta comparado con sus hermanos o hermanas o con sus amigos o compañeros de escuela. En esas ocasiones, acusaba a los otros de ser injustos con él porque no se daba cuenta de que se le estaba comparando para mostrarle lo que él se hacía a sí mismo.

Si te reconoces en la herida de injusticia y llevas la máscara del rígido, lo primero que debes hacer es admitir el número de veces en que has sido injusto con los demás, y sobre todo contigo mismo en un solo día. Esto es lo más difícil de admitir, pero será el principio de tu curación. En el siguiente capítulo hablaré más en detalle de cómo sanar esta herida.

Recuerdo un incidente cuando uno de mis hijos tenía 17 años que afectó mucho a mi herida de injusticia, que estoy en proceso de solucionar en esta vida. Un día que estábamos solos, le pregunté: «Dime, ¿cuál ha sido mi actitud como madre que te ha hecho sufrir más desde tu infancia?». Me respondió: «¡Tu injusticia!». Me dejó con la boca

abierta. Fue tan grande mi sorpresa que no pude decir más. Recordé todas las situaciones en que intenté ser una madre justa. Sin embargo, al ponerme en el lugar de mis hijos, ahora puedo comprender por qué algunas de mis actitudes les parecieron injustas. No obstante, las características físicas en mi hijo indican que la experiencia de injusticia que sintió conmigo en realidad despertó su herida de traición. Efectivamente le debió parecer injusta la indiferencia de su padre ante el comportamiento que tenía con él. En su cuerpo se observan dos heridas, la de injusticia y la de traición. Esto es muy frecuente, y significa que tiene algo diferente que solucionar con cada uno de sus padres: la

herida de traición con el progenitor del sexo opuesto, y la de injusticia, con el de su mismo sexo. La frialdad es el mayor temor del rígido. Les es tan difícil aceptar su propia frialdad como la de los otros, y hace todo lo posible por mostrarse cálido. Cree, además, que es afectuoso y no se percata realmente de que los demás lo pueden considerar insensible y frío. Tampoco advierte que evita tener contacto con su sensibilidad para no mostrar su vulnerabilidad. No puede aceptar esta frialdad porque sería admitir que es desalmado, lo que puede significar ser injusto. Por ello es tan importante para el rígido escuchar que es bueno; es decir, bueno en lo que hace y lleno de

bondad. En el primer caso, se considera perfecto, y en el segundo, afectuoso. Asimismo, le resulta difícil aceptar la frialdad en otras personas. Cuando alguien es frío con él, le duele profundamente, y se pregunta de inmediato qué ha hecho o dicho incorrectamente para que el otro actúe de esa forma.

Le atrae todo lo que es noble. El respeto y el honor son para él de suma importancia. Se impresiona fácilmente con las personas que tienen títulos importantes. Si sabe que algo le puede valer un título, busca nuevamente ser la estrella en esa situación. Está dispuesto a realizar los esfuerzos y sacrificios necesarios para lograrlo, si bien el rígido no los considera sacrificios.

En su vida sexual, el rígido por lo general tiene dificultades para abandonarse y sentir placer. Le resulta difícil expresar toda la ternura que siente. Sin embargo, es el que físicamente tiene la apariencia más sensual. A las personas rígidas les gusta vestirse con atuendos ceñidos, sensuales y muy atractivos. Se dice con frecuencia que la mujer rígida es explosiva; es decir, que le gusta

atraer a los hombres, pese a que los rechaza con frialdad si considera que la situación va demasiado lejos. De adolescente, la rígida se contiene y controla muy bien, ya que desea mantenerse pura y perfecta para el afortunado que elija. Se crea con facilidad un ideal de relación sexual que no es realista. Cuando decide entregarse, con frecuencia se siente decepcionada porque la situación real no corresponde con su ideal. A la persona rígida le es difícil comprometerse por su temor a equivocarse en la elección de compañero. Este temor al compromiso es diferente al del controlador, quien teme a la separación, a tener que deshacer el compromiso.

La persona rígida tiene varios tabúes en el plano sexual, ya que el bien y el mal también dirigen su vida en este aspecto. La mujer es particularmente hábil para fingir que goza. Cuanto más intensa sea la herida, más rígida será la persona y más difícil le resultará alcanzar el orgasmo.

Por su parte, el hombre puede sufrir eyaculación precoz

o incluso impotencia, según su capacidad para permitirse placer en la vida.

He observado también que muchas prostitutas muestran en su cuerpo las características del rígido. Les es posible tener relaciones sexuales para obtener dinero sólo porque pueden desvincularse de sus sentimientos con mayor facilidad que otras personas.

En el plano de la alimentación, el rígido prefiere los alimentos salados a los dulces. También le gusta todo lo crujiente. Conozco algunos que disfrutan al morder hielo. Por lo general, intenta equilibrar bien su alimentación. De los cinco tipos, es el primero que sin duda decidirá ser vegetariano, aunque esto no significa necesariamente que ser vegetariano responda realmente a las necesidades de su cuerpo. Recuerda que el rígido suele tomar decisiones para ser justo. Si es vegetariano porque piensa, por ejemplo, que es injusto que se mate a los animales, su organismo puede sufrir falta de proteínas. Sin embargo, si lo ha decidido así porque no le agrada la carne y porque además de esta forma salvará a los animales, su motivación será diferente y su cuerpo estará mejor.

Si controla demasiado su alimentación, de vez en cuando perderá el control con golosinas o alcohol. Si esto ocurre

frente a otras personas, se justificará diciendo que no lo hace nunca, y que hoy es una excepción. Cuando el rígido experimenta una situación que le afecta mucho, como un aniversario o un encuentro especial, le es más difícil controlarse. En ese momento, tenderá a comer lo que normalmente se prohíbe, sobre todo alimentos que le pueden engordar; luego se justificará diciendo: «No suelo comer así, pero hoy lo haré para acompañarles». Parece olvidarse por completo que hace poco dijo lo mismo. Se siente culpable, se acusa y se promete volver a controlarse al día siguiente.

Las siguientes son las enfermedades que puede atraer la persona que porta la máscara de rígido:

- Siente la rigidez en su cuerpo a modo de tensión en la parte superior de la espalda o en el cuello, así como en las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, codos, muñecas). A los rígidos les gusta hacer crujir los huesos de los dedos. Siente el caparazón que envuelve a su cuerpo, pero no son conscientes de lo que oculta.
- El agotamiento por exceso de trabajo ya mencionado.

• Enfermedades terminadas en «itis», como tendinitis, bursitis, artritis... Toda enfermedad que termina en «itis» indica ira reprimida, muy común en los rígidos.

• También es propenso a tortícolis debido a su dificultad para ver todos los aspectos de la situación que considera injusta.

• Problemas de estreñimiento y hemorroides, por su dificultad para ceder, y por el control en el que vive.

• Calambres, que se manifiestan cuando una persona se retrae o se inhibe por miedo.

• Su dificultad para sentir placer puede producirle problemas de circulación sanguínea y varices.

• Suele tener la piel seca.

• Es posible que tenga espinillas en el rostro cuando teme equivocarse o no estar a la altura de sus propias expectativas.

• La psoriasis es común en las personas rígidas, pues atraen este problema para no estar demasiado bien o no ser demasiado felices, lo cual sería injusto en relación con los demás. Es notable que los brotes de psoriasis suelen presentarse durante las vacaciones

o en momentos en que todo marcha bien en su vida.

• Las alteraciones de hígado son frecuentes debido a su ira contenida.

• El nerviosismo es común, aun cuando la mayor parte del tiempo pueden controlarlo para que no sea visible al exterior.

• Es muy usual que el rígido sufra insomnio, sobre todo el que no descansa sino cuando todo está terminado y perfecto. Piensa tanto en todo lo que debe hacer, que se despierta y ya no puede conciliar el sueño.

• También tiene problemas de vista debido a su dificultad para darse cuenta de que ha tomado una decisión equivocada o que quizá su percepción sobre alguna situación no sea la correcta. Prefiere no ver nada de lo que considera imperfecto para no sufrir. Utiliza con frecuencia la expresión: «¡No está claro!», lo cual no ayuda a mejorar su vista.

La mayor parte de las enfermedades que aquejan al rígido no suelen ser lo suficientemente graves como para acudir al médico. El rígido espera que sanen por sí mismas o intenta curarse solo sin decírselo a los demás, pues le resulta muy difícil confesar que tal vez requiera ayuda. Cuando decide pedirla, corre el riesgo de padecer un problema muy grave. Los males y las enfermedades que mencioné, en ocasiones se manifiestan en personas que tienen otras heridas. Sin embargo, parecen más comunes en las personas que sufren injusticia.

Cité en el capítulo anterior que la máscara de controlador (herida de traición) oculta la herida de abandono, al igual que la máscara de rígido oculta la herida de rechazo. Si consultas el capítulo sobre la herida de rechazo, verás que se desarrolla en los primeros meses de vida, en tanto que la

de la injusticia, entre los tres y cinco años de edad. El niño pequeño que se siente rechazado por una razón u otra, intenta evitarlo siendo lo más perfecto posible, aunque después de algunos años ya no siente que lo aman pese a sus intentos de perfección, lo que considera injusto. Decide entonces controlarse y ser tan perfecto que nunca más será rechazado. De esta forma, crea la máscara de rígido. Se desvincula de sus sentimientos para no sentir más el rechazo. La herida de injusticia, que es más evidente en el cuerpo que la del rechazo, indica que esta persona

siente más la injusticia que el rechazo, aunque hay otros en quienes puede suceder lo contrario.

Aunque una persona puede sufrir rechazo sin padecer injusticia, según mis observaciones, todas las personas que sufren injusticia ocultan una herida de rechazo. Esta es la razón por la que, al envejecer, es común que el cuerpo de los hombres rígidos y las mujeres rígidas pierdan volumen y adopten paulatinamente las características del huido. La ciencia médica llama a este fenómeno osteoporosis.

Si te ves en la herida de injusticia, es importante recordar que el progenitor de tu mismo sexo la tuvo, y probablemente aún al tiene con su propio progenitor del mismo sexo. En el siguiente capítulo describiré qué hacer con este progenitor para ayudarte a sanar adecuadamente esta herida.

Recuerda que la razón principal de cualquier herida se deriva de la incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hemos hecho sufrir a otros. Nos es difícil

perdonarnos, pues en general no tenemos conciencia de nuestros reproches. Cuanto más profunda sea la herida de injusticia, más significará que eres injusto contigo mismo al exigirte demasiado, al no saber cuáles son tus límites y al no darte placer con la frecuencia necesaria. Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Esta es la razón por la que atraeremos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra forma de percatarnos de que sufrimos injusticia o que somos injustos con los demás. En efecto, vivimos el sentimiento de vergüenza cuando intentamos ocultarnos u ocultar una actitud. Es normal avergonzarnos de las actitudes que reprochamos a los demás. Por encima de todo, queremos que los otros no descubran que actuamos como ellos.

Te recuerdo que las características y actitudes descritas en este capítulo sólo se presentan cuando la persona decide portar su máscara de rígida, pues cree que así evitará sentir la injusticia. Según la profundidad de la herida y la intensidad del dolor, la máscara puede llevarse de vez en cuando o con más frecuencia.

Las conductas propias del rígido son dictadas por el temor a revivir la herida de injusticia. Todas las heridas descritas en este libro tienen sus propios comportamientos y sus respectivas actitudes interiores. Estas formas de pensar, sentir, hablar y actuar indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Este es el motivo por el que resulta tan útil ser consciente de los momentos en los que eres tú mismo o estás reaccionado. Al hacerlo, te será posible transformarte en el amo de tu vida en lugar de dejarte arrastrar por tus miedos.

La finalidad de este capítulo es ayudarte a tomar conciencia de la herida de injusticia. Si te ves en la descripción de esta herida, aquí encontrarás la información que necesitas para sanarla y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de injusticia. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero preguntar a quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener sólo una pequeña herida de injusticia. En tal caso, no tendrás más que algunas de las actitudes y no todas las descritas. Es casi imposible que una persona se identifique con todo lo mencionado. Te recuerdo que es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no debes intentar cambiarlas. Utiliza lo que has aprendido para ser más compasivo con ellas y comprender mejor sus reacciones. Es preferible que ellos mismos lean este libro si demuestran interés en lugar de intentar explicarles el contenido con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE INJUSTICIA

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre los cuatro y los seis años de edad. Debe ser la estrella y perfecto. Bloqueo de la individualidad.

MÁSCARA: rígida.

PROGENITOR: del mismo sexo.

CUERPO: erguido, rígido y lo más perfecto posible. Bien proporcionado. Glúteos redondos. Talle corto, ajustado por la ropa o el cinturón. Movimientos rígidos. Piel clara. Mandíbula firme. Cuello tieso. Erguido con orgullo.

OJOS: mirada brillante y viva. Ojos claros.

VOCABULARIO: 'no hay problema', 'no pasa nada', 'siempre' 'nunca', 'muy bueno', 'muy bien', 'muy especial', 'justamente', 'exactamente', 'seguramente', '¿estás de acuerdo?'

CARÁCTER: perfeccionista. Envidioso. Se desvincula de sus sentimientos. Cruza los brazos. Actúa para destacar y ser perfecto. Demasiado optimista. Vivaz, dinámico. Se justifica. Dificultad para pedir ayuda. Puede reír para ocultar su sensibilidad. Tono de voz seco y tenso. No admite tener problemas. Dudas. Se compara con el mejor y con el peor. Dificultad para recibir. Considera injusto recibir menos y más injusto aún recibir más que los otros. Dificultad para sentir placer sin sentirse culpable. No respeta sus límites y se exige mucho. Se controla. Le gusta el orden. Rara vez se enferma, es duro con su cuerpo. Explosivo. Frío. Le es difícil mostrar su afecto. Apariencia sensual.

MAYOR TEMOR: la frialdad.

ALIMENTACIÓN: prefiere los alimentos salados. Le gusta lo crujiente. Se controla para no engordar. Se justifica cuando pierde el control.

ENFERMEDADES POSIBLES: agotamiento, anorgasmia (mujeres), eyaculación precoz o impotencia (hombres). Enfermedades que terminan en «itis»: tendinitis, bursitis, artritis... Tortícolis, estreñimiento, hemorroides, calambres, circulación, hígado, problemas de piel, nerviosismo, vista deficiente.

