

Capítulo 7

La sanación de las heridas y la transformación de las máscaras

Antes de proceder a la descripción de las etapas de curación para cada una de las heridas y máscaras, expondré lo que he observado con respecto a la forma en que cada tipo habla, se sienta, baila y realiza otras actividades, lo que esclarece las diferencias en los comportamientos relacionados con las máscaras.

La manera de hablar y la voz son diferentes según la máscara que la persona porta en cada momento:

- El huidizo tiene la voz apagada y débil.
- El dependiente tiene voz infantil y tono, quejumbroso.
- El masoquista finge sus sentimientos con la voz para parecer una persona interesante.
- El rígido habla de manera mecánica y reservada.
- El controlador tiene una voz sonora.

Con respecto al baile, éstas son las características típicas según el tipo de carácter:

- Al huidizo no le gusta especialmente bailar. Cuando lo hace, se mueve poco y de manera recogida para no dejarse ver. La actitud que emana de él es: «No me miren demasiado».
- El dependiente prefiere los bailes de contacto porque representan una oportunidad para estrecharse contra su pareja. Algunas veces parece colgarse de ella. Despierta algo así como: «Miren cómo le gusto a mi pareja».
- El masoquista baila con mucho gusto y lo aprovecha para expresar su sensualidad, como si quisiera decir: «Miren cuán sensual puedo ser».
- El controlador ocupa mucho espacio. Adora bailar y lo aprovecha para seducir. Representa principalmente una oportunidad para sentirse observado. Expresa: «Mírenme».
- El rígido baila muy bien y con ritmo, pese a la rigidez de sus piernas. Llama la atención para no equivocarse, y es quien suele tomar la iniciativa. Los muy rígidos son serios, su porte es muy erguido e incluso parecen contar sus pasos cuando bailan. Lo que emana del rígido es: «Miren qué bien bailo».

¿Qué tipo de automóvil prefieres? La siguiente descripción indica cuál es la personalidad que influye en tu elección:

- El huidizo elige los automóviles de colores oscuros, que pasan desapercibidos.
- El dependiente prefiere uno cómodo, que se salga de las normas.
- El masoquista elige un automóvil pequeño, de poco espacio interior.
- El controlador compra automóviles potentes y que ñña-men la atención.
- El rígido prefiere uno clásico y de alto rendimiento, que valga el dinero que invirtió.

Igualmente, la manera de sentarse indica qué sucede en la persona mientras habla o escucha:

- El huidizo se hace pequeño en la silla y oculta los pies bajo sus muslos. Como no tiene «los pies sobre la tierra», así puede evadirse con mayor facilidad.
- El dependiente se sume en la silla o se apoya en algo, como el brazo de un sillón, por ejemplo.

La parte superior de la espalda se encorva hacia adelante.

- El masoquista se sienta con las piernas separadas. Al igual que en otras situaciones, elige una silla o un sillón que no le convenga y le resulte incómodo.
- El controlador se sienta e inclina su cuerpo hacia atrás, cruzándose de brazos mientras escucha cuando alguien habla, pero se incorpora hacia adelante para convencer a su interlocutor.
- El rígido se sienta muy erguido. Puede incluso pegar las piernas y alinearlas con su cuerpo, lo cual acentúa su postura rígida. Cuando cruza las piernas y los brazos es para no sentir lo que ocurre.

En varias ocasiones durante las entrevistas, he tenido la oportunidad de comprobar que una persona puede cambiar varias veces su forma de sentarse, según la situación. Consideremos el ejemplo de alguien que tiene las heridas de injusticia y de abandono. Cuando habla de problemas en su vida, su cuerpo se ablanda, y la parte superior de su

espalda se encorva; es decir, que está en su herida de abandono. Unos minutos después, cuando le hago una pregunta sobre un tema que no desea abordar, su cuerpo se endereza y se pone rígido, y me responde que todo marcha bien en ese aspecto. En la forma de hablar también se observan cambios durante la conversación.

Podría continuar así con muchos otros ejemplos. Estoy segura de que en los próximos meses podrás reconocer en qué momento tú mismo o alguno de tus conocidos lleva alguna máscara, a partir de tus propias actitudes físicas y psicológicas y las de ellos. De esta manera, sabrás cuál es el temor que vives en ese momento.

También he observado un hecho muy interesante en relación con los miedos. Durante la lectura de este libro, habrás notado que he mencionado el mayor miedo que tiene cada tipo de carácter. Lo que he podido observar al respecto es que la persona que lleva una máscara determinada no se percata de su temor, en tanto que quienes están cerca ven fácilmente lo que ella desea evitar a toda costa.

El pánico es el mayor temor del huidizo. No se da cuenta porque se abstrae justamente antes de sentirlo, y con frecuencia lo hace en situaciones en que podría sentirlo. Sin embargo, los que se encuentran con él advierten su pánico, ya que sus ojos lo delatan en la mayoría de las ocasiones.

La soledad es el mayor temor del dependiente. No lo ve porque se las ingenia para casi nunca estar solo. Cuando lo está, se convence a sí mismo de que se encuentra bien, sin percatarse de que busca febrilmente ocupaciones para pasar el tiempo. Ante la ausencia de alguna presencia física, el televisor o el teléfono le sirven de compañía. A las demás personas les es más fácil ver, y sobre todo sentir, este gran temor a la soledad que tiene. Sus ojos tristes también lo descubren. La libertad es el mayor miedo del masoquista. No se cree ni se siente libre debido a las numerosas limitaciones y obligaciones que se impone. Sin embargo, sus conocidos lo consideran muy libre, ya que por lo general encuentra los medios y el tiempo para hacer lo que dice hacer sin esperar a que los demás decidan por él. Aun cuando lo que decida le impida ser libre, los demás pensarán que, si quisiera, tendría plena libertad para decidir lo contrario. Sus ojos grandes y abiertos nos muestran su gran interés en todo, así como su deseo de vivir muchas experiencias.

La disociación y la negación son los temores más profundos del controlador. No se percata de hasta qué punto crea situaciones de conflicto o problemas para dejar de hablar con alguien. Aunque atrae las separaciones o situaciones en que rechaza a otros, no es consciente de que, al mismo tiempo, las teme. Por el contrario, cree que estas separaciones o negativas son lo mejor para él, pues piensa que así no fracasará. El hecho de que sea muy sociable y tenga facilidad para conocer gente le impide percatarse del número de personas que ha sacado de su vida. Quienes lo rodean se dan cuenta de esto fácilmente. Sus ojos también lo delatan, pues cuando monta en cólera se endurecen, y pueden incluso atemorizar a los demás hasta el punto de distanciarlos.

La frialdad es el mayor temor del rígido. Le resulta difícil reconocer esta frialdad porque se considera una persona cálida que hace lo posible para que todo resulte justo y armonioso a su alrededor. También suele ser fiel a sus amigos. Sin embargo, los demás perciben esta frialdad en

él, no sólo en sus ojos, sino en su actitud seca y tensa, sobre todo cuando siente que se le culpa o responsabiliza de algo injustamente.

La primera etapa para sanar una herida radica en reconocerla y aceptarla sin estar necesariamente de acuerdo con el hecho de que existe. Aceptar una herida significa mirarla, observarla detenidamente y saber que tener situaciones que resolver forma parte de la experiencia del ser humano. No eres una mala persona sólo porque algo te haga daño.

Ser capaz de crearte una máscara para no sufrir ha sido un acto heroico, un acto de amor contigo mismo. Esta máscara te ha ayudado a sobrevivir y a adaptarte al ambiente familiar que tú mismo elegiste antes de encarnarte.

La verdadera razón por la que nacemos en una familia o por la que somos atraídos hacia personas que tienen la misma herida que nosotros es que, en un principio, nos agradó el hecho de

que los demás fueran como nosotros. No logramos hallar algo mejor. Sin embargo, después de algún tiempo, comenzamos a encontrar defectos en los demás, a no aceptarlos como son. Intentamos cambiarlos sin darnos cuenta de que lo que no aceptamos en los otros son los aspectos de nosotros mismos que no deseamos ver por miedo a tener que cambiar. Por ello resulta tan beneficioso reconocer nuestras heridas, pues es esto lo

que nos permite sanarlas antes que querer cambiarnos a nosotros mismos.

Recuerda, además, que cada una de estas heridas es resultado de la acumulación de experiencias de varias vidas pasadas. Por consiguiente, es perfectamente normal que te sea difícil enfrentarlas en esta vida. Ya que no las sanaste anteriormente, no puedes esperar a que esto suceda con tan sólo decir: «Quiero sanar». Pero es cierto que esta voluntad y la decisión de sobreponerte a tus heridas son el primer paso hacia la compasión, paciencia y tolerancia contigo mismo.

Estas cualidades que desarrollarás al mismo tiempo con los demás son los «regalos» que te aporta este proceso de curación. Estoy segura de que al leer los capítulos anteriores descubriste las heridas de tus seres queridos, lo cual sin duda te ha ayudado a comprender mejor sus actitudes y, así, a ser más tolerante con ellos.

Como mencioné anteriormente, es importante no apegarte literalmente a las palabras utilizadas para identificar las heridas o las máscaras. Quizá vivas una experiencia de rechazo, por ejemplo, y te sientas traicionado, abandonado o humillado o la consideres una injusticia. Cuando alguien sea injusto contigo, quizá te provoque sentimientos de rechazo, humillación, traición o abandono. Como verás, no es la experiencia lo que importa, sino lo que sientes ante la experiencia. Por ello es tan importante, con objeto de que reconozcas mejor tus heridas, que te fijes en la descripción del cuerpo físico en lugar de las características del comportamiento. El cuerpo nunca miente, sino que refleja lo que ocurre en los planos emocional y mental. Te sugiero que leas varias veces la descripción física de cada una de ellas.

Sé que cada vez es mayor el número de personas que recurre a la cirugía estética para corregir algunos aspectos de su cuerpo físico. En mi opinión, se hacen una jugarreta a sí mismas porque no por dejar de ver las características de la herida en el cuerpo, ésta ha sanado. Muchas personas operadas han manifestado su decepción cuando vieron aparecer de nuevo, después de dos o tres años, lo que inicialmente desearon quitar u ocultar. Ésta es, además, la razón por la que los médicos especializados en cirugía estética nunca garantizan su trabajo de por vida. Sin embargo, si por amor a ti mismo decides hacer cambios en tu cuerpo físico mediante cirugía, siendo consciente de tus heridas y trabajando tu cuerpo emocional, mental y espiritual, hay muchas probabilidades de que la operación te beneficie y tu cuerpo la acepte bien.

Mientras que algunas personas se juegan malas pasadas a sí mismas a través del cuerpo físico, otras lo hacen a través de su actitud, es decir, de su actitud interior. Con frecuencia lo observo en mi taller «Caracteres y heridas» cuando explico las heridas detalladamente: muchos participantes se identifican con la descripción de un determinado comportamiento cuando su cuerpo muestra otro tipo de herida.

Recuerdo, entre otros, el caso de un joven de unos treinta años que me relató que sentía rechazo desde pequeño. Sufría por no haber tenido una relación estable a causa, según él, de los numerosos rechazos que había sufrido. Sin embargo, su cuerpo físico no mostraba ningún signo de rechazo. Después de unos momentos, le pregunté: «¿Estás seguro de que padeciste rechazo y no injusticia?». A continuación le expliqué que su cuerpo mostraba más bien los signos de la herida de injusticia. Se sorprendió mucho. Le sugerí que se tomara tiempo para reflexionarlo a fondo. Cuando lo volví a ver a la semana siguiente, estaba entusiasmado y me comunicó que había comprendido y esclarecido las cosas durante esos días, y que se había percatado completamente de su herida de injusticia.

Este tipo de ejemplo no es sorprendente, ya que el ego hace todo lo posible para que no veamos nuestras heridas. Está convencido de que, al hacerlo, no sabremos curar el dolor correspondiente. Somos nosotros quienes nos hemos convencido de crear estas máscaras con la finalidad de evitar ese sufrimiento.

El ego siempre cree seguir el camino más fácil, pero en realidad nos complica la vida. Quizá parezca difícil que la inteligencia dirija nuestra vida, pues hacerlo exige esfuerzo. Sin embargo, la verdad es que la inteligencia simplifica enormemente nuestra vida.

Cuanto más tiempo esperemos para curar nuestras heridas, más se agravarán. Cada vez que vivimos una situación que despierta y toca una herida, nos añadimos una capa más. Es como una llaga que se agranda. Cuanto peor esté, más miedo nos dará que nos la toquen, y así se vuelve un círculo vicioso que a larga se convierte en obsesión: la de que todo el mundo existe para

hacernos sufrir. Por ejemplo, la persona que es muy rígida verá injusticia en todas partes y se transformará en una perfeccionista excesiva. La persona muy huidiza, a su vez, se sentirá rechazada por todos y vivirá convencida de que nadie le puede amar, etcétera.

La ventaja de reconocer nuestra o nuestras heridas es que finalmente emprendemos el camino correcto. Antes actuábamos como la persona que va al médico para curar su hígado cuando lo que padece son problemas cardíacos. Esta situación puede durar muchos años, como la del joven que intentaba encontrar una solución al rechazo que creía sentir sin que nada se solucionara. Después de haber tocado lo que realmente le dolía, estuvo en condiciones de solucionar su problema y activar la curación de la herida.

Cabe señalar que hay una diferencia entre llevar la máscara de dependiente y sufrir una dependencia afectiva. Cualquier persona, sin importar la herida que sufre, puede ser dependiente en el plano afectivo. ¿Por qué? Porque nos volvemos dependientes afectivos cuando sufrimos de

carencia afectiva, y sufrimos de carencia afectiva cuando no nos amamos lo suficiente. Por consiguiente, buscamos el amor de otros para poder convencernos de que somos merecedores de ser amados. Cada máscara existe precisamente para indicarnos que nos impedimos ser nosotros mismos porque no nos amamos lo suficiente. De hecho, recuerda que todos tus comportamientos relacionados con cada una de las máscaras son reacciones, y no comportamientos basados en el amor a ti mismo.

Antes de continuar, resumiré las explicaciones de los cinco capítulos precedentes sobre el progenitor con el que generalmente se vive cada herida, lo que es importante para poder sanarlas:

- El rechazo se vive con el progenitor del mismo sexo. El huidizo acusa al progenitor del mismo sexo de rechazarlo y siente más ira hacia éste que hacia sí mismo. Sin embargo, cuando vive una situación de rechazo con una persona del sexo opuesto se rechaza a sí mismo, lo que hace que sienta aún más ira consigo mismo. También es muy posible que crea sufrir rechazo en ciertas situaciones (con personas del sexo opuesto) cuando en realidad se trata de abandono.

- El abandono se vive con el progenitor del sexo contrario. El dependiente se siente fácilmente abandonado por las personas del sexo opuesto, acusa a los demás y no a sí mismo de sentirse abandonado. Cuando sufre una experiencia de abandono con alguien de su mismo sexo, se acusa a sí mismo por no haber prestado la suficiente atención al otro o por no haber sabido cómo prestar atención adecuada. Lo que con frecuencia percibe como una situación de abandono con las personas de su mismo sexo es, en realidad, rechazo.

- La humillación, por lo general, se vive con la madre. El masoquista se siente humillado fácilmente por las personas del sexo femenino, además de tender a acusarlas por ello. Si tiene una experiencia de humillación con alguien del sexo masculino, se acusa a sí mismo y se avergüenza de sus comportamientos o pensamientos ante el otro. Esta herida puede vivirse excepcionalmente con el padre si fue éste quien se ocupó de las necesidades físicas del niño, le enseñó a comportarse, a comer, a vestirse... Si éste es tu caso, debes invertir femenino por masculino en lo anteriormente presentado.

- La traición se vive con el progenitor del sexo opuesto. El controlador se siente fácilmente traicionado por las personas del sexo opuesto y tiende a acusarlas por el dolor o las emociones que siente. Cuando vive una experiencia de traición con alguien del mismo sexo, se acusa a sí mismo y se reprocha no haberse anticipado a la experiencia y, así, evitarla. Es muy probable que lo que considera traición por parte de las personas de su mismo sexo sea en realidad una experiencia que activa su herida de injusticia.

- La injusticia se vive con el progenitor del mismo sexo. El rígido sufre la injusticia con las personas de su mismo sexo y las acusa de ser injustas con él. Si enfrenta una situación que considera injusta con alguien del sexo opuesto, no lo acusará sino que se acusará a sí mismo de ser injusto o incorrecto. Existen muchas posibilidades de que esta experiencia de injusticia con las personas del sexo opuesto sea más bien de traición. Si el dolor es muy profundo, puede llegar a sentir ira mortal.

Cuanto más nos dañen estas heridas, más normal y humano será recriminar al progenitor que creemos responsable de nuestro dolor. Más adelante, desahogaremos este rencor o este odio con

las personas del mismo sexo que los progenitores que nos dañaron. Es normal, por ejemplo, que un joven odie a su padre porque siempre le hizo sentirse rechazado, y que con el tiempo transfiera este odio a los hombres o a su hijo, quien se sentirá igualmente rechazado. Reprochamos inconscientemente a este progenitor por tener la misma herida que nosotros, y se transforma en un modelo ante nuestros ojos que nos obliga a mirarnos a nosotros mismos. Nuestra preferencia, también inconsciente, será tener otro modelo, lo que obedece al rechazo por asemejarnos a él, ya que nos desagrade lo que vemos reflejado en él. Las heridas no pueden sanarse más que con un perdón verdadero a nosotros mismos y a nuestros padres.

Sin embargo, no importa cuál de las cinco heridas vivamos con las personas del sexo opuesto o con el progenitor que consideramos responsable de ella, pues nosotros mismos nos condenamos a nosotros mismos. Es por ello que tendemos a castigarnos a través de un accidente o con algo que físicamente nos hace daño. El ser humano cree que el castigo es un medio para expiar su culpabilidad. En realidad, la ley espiritual del amor afirma todo lo contrario. Cuanto más culpables nos sintamos y más nos castigemos, con mayor frecuencia atraeremos el mismo tipo de situaciones. Esto significa que, cuanto más nos condenemos a nosotros mismos, más veces volveremos a enfrentar los mismos problemas. Por tanto, sentirse culpable dificulta el perdón, que es una fase profundamente importante hacia el proceso de curación.

Además de culpabilidad, con frecuencia sentimos vergüenza cuando nos acusamos de haber herido a alguien o cuando alguien nos acusa de haberle hecho sufrir de las heridas que no hemos llegado a aceptar. En el capítulo sobre la herida de humillación hablé de la vergüenza, porque es el rasgo más evidente en el masoquista. Si bien todo el mundo siente vergüenza en uno u otro momento, ésta es mucho más intensa cuando no aceptamos que hacemos padecer a otros la misma experiencia que no queremos que nos haga sufrir a nosotros mismos.

En los casos de abusos graves e incluso violentos, las personas causantes tienen heridas que les hacen tanto daño que llegan a perder el control. Es por ello que suelo decir: «No hay personas malvadas sino personas que sufren». No se trata de justificarlas, sino de aprender a tenerles compasión, ya que condenarlas o acusarlas no les ayudará, aunque podemos ser compasivos aun sin estar de acuerdo con su conducta. Este es uno de los beneficios que obtenemos al percatarnos de nuestras propias heridas y de las de los demás.

He observado también que es raro que una persona no tenga ninguna herida. En lo que a mí concierne, mencioné que tengo dos heridas importantes que sanar en esta vida: la de la injusticia y la de la traición. Vivo la injusticia con las personas de mi mismo sexo, y la de la traición, con las del sexo opuesto. Como la injusticia se vive con el progenitor del mismo sexo, cuando siento esta emoción con una persona del sexo femenino, la acuso de ser injusta, mientras que cuando la injusticia proviene del sexo masculino, me considero injustamente tratada y me encolerizo conmigo misma. En ocasiones me avergüenzo, y algunas veces siento esta injusticia con los hombres como una traición.

Por consiguiente, es posible ver la máscara de controlador y de rígido en el cuerpo de quienes, como yo, sufren las heridas de injusticia y traición.

Hay personas que tienen las heridas de rechazo y abandono al mismo tiempo, por lo que portan las máscaras de huidizo y dependiente. En ocasiones, la parte superior del cuerpo refleja una herida, en tanto que la porción inferior refleja la otra. En algunas personas, la diferencia se presenta en el lado derecho y en el izquierdo. Con el tiempo y la práctica, cada vez resulta más fácil identificar las máscaras con una sola mirada. Si confiamos en nuestra intención, nuestro

«ojo interno» podrá verlas rápidamente.

Cuando el cuerpo de una persona corresponde a la máscara de controlador pero su cuerpo es más bien flácido o sus ojos son de dependiente, puede deducirse que tiene tanto la herida de traición como la de abandono.

Por supuesto que puede haber otras combinaciones: se puede tener el cuerpo grande del masoquista y ser, al mismo tiempo, muy rígido. Por ello, sabremos que esta persona sufre las heridas de humillación e injusticia.

Las personas que tienen un cuerpo muy voluminoso, de masoquista, con las piernas cortas y los talones pequeños del huidizo, manifiestan humillación y rechazo.

También es posible tener tres, cuatro o incluso las cinco heridas. Algunas veces predomina alguna de ellas,

mientras que las demás son menos evidentes o todas pueden ser de poca importancia. Cuando una máscara predomina, significa que la persona la utiliza con más frecuencia que las otras para protegerse. Si la máscara ocupa muy poco lugar en el cuerpo de la persona es porque no suele ser consciente de la herida que se relaciona con esa máscara. El que una máscara sea dominante no significa que exprese la herida más importante que debe sanarse. Efectivamente, intentamos ocultar la herida que nos hace sufrir más. Mencioné en los capítulos previos que desarrollamos las máscaras de rígido (injusticia) y la de controlador (traición), que son de control y de fuerza, con objeto de ocultar la herida de rechazo, abandono o humillación. Esta fuerza sirve para ocultar lo que nos hace más daño y explica por qué es frecuente ver que

una de estas tres heridas aparece con la edad, debido a que el control tiene sus límites. Gracias a su capacidad de control, la máscara de rígido es la que tiene mayores posibilidades de ocultar otra herida. La persona masoquista y rígida, por ejemplo, puede llegar a controlar su peso durante cierto tiempo, pero cuando pierde el control, engorda.

El alma que llega a la Tierra para resolver una herida de traición busca un progenitor del sexo opuesto que sea fuerte y sólido, que sepa ocupar su lugar, que no pierda el control y que no sea demasiado emotivo. Al mismo tiempo, el controlador desea que este progenitor sea compasivo, que confíe en él y que responda a todas sus expectativas y necesidades de atención, lo cual le evitará sentirse abandonado y traicionado. Si el progenitor muestra indiferencia, el controlador se sentirá abandonado, pero si muestra alguna debilidad con los demás o falta de confianza consigo mismo, lo vivirá como traición. Si el progenitor del sexo opuesto es demasiado autoritario,

agresivo o violento, el controlador con frecuencia entablará una relación de fuerza con su progenitor durante la adolescencia, la misma que alimentará la herida de traición en ambos.

El ser humano es especialista en encontrar todo tipo de buenas razones y explicaciones cuando cambia su cuerpo. Sin embargo, no está dispuesto a querer verse y le es particularmente difícil aceptar la idea de que el cuerpo es muy inteligente. No desea admitir que el cambio más profundo del cuerpo físico es una forma de atraer la atención de algo que vive en su interior y que, por el momento, no quiere reconocer. Cuando el cuerpo llama la atención acerca de alguna conducta, en realidad significa que el DIOS interior está intentando, a través de la manifestación corporal, que la consciencia despierte y afronte lo que teme ver. No obstante, en general preferimos mantenernos en el miedo antes que descubrir nuestras heridas, llevando las máscaras que hemos creado para ocultarlas y creyendo que así sanaremos.

Recuerda: únicamente portamos las máscaras cuando tememos sufrir y revivir la herida que supuestamente protege la máscara. Adoptamos las conductas descritas en los capítulos previos sólo cuando utilizamos nuestras máscaras. Tan pronto como la máscara queda en su lugar, dejamos de ser nosotros mismos y nos manifestamos según la máscara que portamos. Lo ideal sería poder reconocer rápidamente que nos la hemos colocado a fin de identificar la herida que intentamos ocultar, sin juzgarnos ni criticarnos. Es posible cambiar una o varias máscaras varias veces al día o utilizar la misma durante meses o años, antes de ser consciente de ello.

En el momento en que te des cuenta de esto, alégrate y agradécete a la persona que tocó tu herida, ya que te permitió descubrir lo que no ha sanado en ti. Por lo menos habrás adquirido conciencia de ello y te concederás el derecho de aceptarte. Ante todo es importante permitirte el derecho a tomarte el tiempo necesario para sanar. Cuando puedas decirte a ti mismo con cierta regularidad:

«Bueno, me he colocado tal máscara» y «Es por esta razón que he reaccionado de tal forma», tu curación habrá avanzado considerablemente. Te recuerdo que nunca he conocido a una persona con todas las características mencionadas de una sola herida. La descripción del carácter de cada una tiene por objeto ayudarte a que te reconozcas en algunos de las conductas que se relacionan con tu herida.

Ahora, a modo de recapitulación, vas a saber identificar cuándo te colocas la máscara para protegerte y cuándo es otra persona quien se la pone:

- Cuando se activa tu herida de rechazo, te colocas la máscara de huidizo, que te incita a desear huir de la situación o de la persona que crees es la causa del rechazo por temor a sentir pánico o sentirte impotente. Esta máscara

también puede convencerte de que te hagas lo más invisible posible, te retraigas a tu interior y no digas o hagas algo que pudiera provocar que el otro te rechace aún más. Esta máscara te hace creer que no eres lo suficientemente importante como para ocupar el lugar que te corresponde, que no tienes el derecho a existir tanto como los demás.

- Cuando se activa tu herida de abandono, te colocas la máscara de dependiente, que te hace ser como el niño pequeño que tiene necesidad de atención y la busca llorando, quejándose o siendo sumiso ante lo que sucede porque no cree poder lograrlo por sí mismo. Esta máscara te incita a hacer cosas para evitar que te dejen o para recibir más atención. Puede incluso convencerte para que te enfermes o seas víctima de algo para obtener el apoyo que buscas.

- Cuando la herida de humillación se activa, te colocas la máscara de masoquista, que te hace olvidar tus necesidades para no pensar sino en las de los demás y transformarte en una buena persona, generosa, siempre dispuesta a prestar sus servicios incluso más allá de tus límites. También te las ingenias para cargar sobre tu espalda las responsabilidades y compromisos de quienes parecen tener dificultades para realizar lo que deben aun antes de que te lo pidan. Haces todo lo posible por ser útil, sobre todo para no sentirte humillado ni rebajado. Asimismo, te las arreglas para no ser libre, a pesar de que esto sea muy importante para ti. Cada vez que tus actos o tu manera de proceder están motivados por el temor a sentir vergüenza o humillación, indica que llevas puesta tu máscara de masoquista.

- Cuando vives la herida de traición, te colocas la máscara de controlador, que te vuelve desconfiado, escéptico, defensivo, autoritario y tolerante debido a tus expectativas. Haces todo lo posible por demostrar que eres una persona fuerte y que no te dejas llevar

o manejar fácilmente; sobre todo, intentas mostrar que no permites que los demás decidan por ti. Esta máscara te obliga a hacer todo lo posible para evitar perder tu reputación hasta el punto de mentir. Olvidas tus necesidades y echas mano de lo necesario para que los otros piensen que eres una persona de fiar. Esta máscara también te hace proyectar la imagen de una persona segura de sí misma, aunque no se corresponda con la realidad y dudes de tus decisiones o actos.

- Cuando se activa la herida de injusticia, te colocas la máscara de rígido, que hace de ti una persona fría, brusca y seca al nivel de tu tono muscular y tus movimientos. Al igual que tu actitud, tu cuerpo también se vuelve rígido. Esta máscara te hace ser asimismo muy perfeccionista y vivir sentimientos de ira, impaciencia, crítica e intolerancia contigo mismo. Eres muy exigente y no respetas tus límites. Cada vez que te controlas, que te contienes y que eres duro contigo mismo, significa que estás portando tu máscara de rígido.

Portamos una máscara no sólo cuando tememos sentirnos heridos sino también cuando tememos reconocer que nosotros mismos hacemos vivir a otros determinada herida con la finalidad de sentirnos amados o por temor a perder el amor de los demás. Por ello, adoptamos una actitud que no se corresponde con nuestra verdadera identidad. Como la conducta que dicta la máscara nos exige esfuerzo, creamos las correspondientes expectativas en los otros.

Lo que somos y lo que hacemos debe ser la fuente de nuestro bienestar, y no los halagos, el agradecimiento, el reconocimiento o el apoyo de los demás.

No olvides hasta qué punto tu ego puede jugarte una mala pasada para que no tomes consciencia de tus heridas. Nuestro ego está convencido de que si nos percatamos de ellas y las superamos, nos sentiremos vulnerables y sufriremos. Las siguientes son las formas en que cada tipo de carácter deja que su ego le haga dichas jugadas:

- El huidizo se convence de que se ocupa bien de sí mismo y de los otros para no sentir los diferentes tipos de rechazo que experimenta.

- Al dependiente le gusta aparentar independencia y decir, a quien quiera escucharlo, hasta qué punto se siente bien solo y no necesita de nadie.

- El masoquista se convence de que todo lo que hace por los demás le da a cambio un enorme placer y que, cuando lo hace, atiende a sus necesidades. Es muy bueno para decir, así como

pensar, que todo marcha bien y para encontrar justificaciones para las situaciones o las personas que lo humillan.

- El controlador está convencido de que nunca miente, siempre cumple con su palabra y no teme a nadie.

- Al rígido le gusta decir lo justo que es, y que no tiene problemas en la vida. Además, prefiere creer que tiene muchos amigos que lo quieren como es.

Debemos sanar las heridas interiores al igual que hacemos con las heridas físicas. ¿Alguna vez te has sentido tan impaciente por hacer desaparecer un grano en tu rostro que lo exprimiste sin parar? ¿Qué sucedió? Es probable que el grano haya persistido mucho tiempo, ¿no es así? Esto es lo que sucede cuando no confiamos en el poder de curación de nuestro cuerpo. Para que cualquier problema desaparezca, primero es necesario aceptarlo y brindarle amor incondicional en lugar de desear que desaparezca. Tus heridas profundas también tienen la necesidad de que las reconozcas, las ames y las aceptes.

Recuerda que amar incondicionalmente es aceptar incluso si no estás de acuerdo ni comprendes el motivo de ciertas situaciones.

Amar una herida o amar los granos en tu rostro significa aceptar que los creaste por una razón específica, y, sobre todo, con la finalidad de ayudarte. En lugar de querer hacer desaparecer tus granos, debes utilizarlos para adquirir consciencia de un aspecto de ti que no deseas ver. De hecho, estos granos intentan atraer tu atención para que te percaes, entre otras cosas, de que en este momento tal vez temas dar la cara ante una determinada situación, y que este temor te impide ser tú mismo. Al adoptar esta nueva actitud, ya no verás el grano de la misma forma. Incluso agradecerás haberlo tenido. Si decides vivir esta experiencia y adoptar este tipo de actitud mental, sin duda los granos desaparecerán mucho más rápidamente, ya que habrán sido reconocidos y amados por su utilidad.

¿Acepta qué? Acepta el hecho de que lo que temes o reprochas a los demás, tú mismo se lo haces a los otros y, sobre todo, te lo haces a ti mismo.

Los siguientes son algunos ejemplos que muestran hasta qué punto podemos hacernos daño a nosotros mismos:

- Quien sufre de rechazo alimenta su herida cada vez que se considera nulo, bueno para nada, incapaz de marcar diferencia en la vida de los demás, y lo hace también cada vez que huye de una situación.

- Quien sufre de abandono alimenta su herida cada vez que abandona un proyecto en el que tenía mucho interés, que se deja caer, que no se ocupa lo suficiente de sí mismo y que no se presta la atención que necesita. Infunde temor en otros al apegarse excesivamente a ellos, y de esta forma se las ingenia para perderlos y estar de nuevo solo. Hace sufrir mucho a su cuerpo y se crea enfermedades para recibir atención.

- Quien sufre de humillación alimenta su herida cada vez que se rebaja, que se compara con otros infravalorándose y se acusa de estar gordo, de no ser bueno, de carecer de voluntad, de aprovecharse de algo... Se humilla vistiendo ropas que no le favorecen y ensuciándose. Hace sufrir a su cuerpo dándole demasiados alimentos que digerir y asimilar. Sufre al asumir las responsabilidades de los demás, lo cual le priva de libertad y tiempo para sí mismo.

- Quien sufre de traición alimenta su herida mintiéndose, convenciéndose de creer lo que es falso y no cumpliendo los compromisos que tiene consigo mismo. Se castiga al hacer todo por sí mismo porque no confía en los demás y no delega nada. Si delega, se ocupa tanto de asegurarse de que los demás hagan lo que espera de ellos, que se impide disfrutar de la situación.

- Quien sufre de injusticia alimenta su herida siendo muy exigente contigo mismo. No respeta sus límites y vive muchas tensiones. Es injusto consigo mismo: se critica y no logra ver sus cualidades y lo que hace bien. Sufre cuando sólo ve lo que no ha hecho o los errores que ha cometido. Se provoca sufrimiento por su propia dificultad para brindarse placer.

Mencioné antes la importancia de aceptar incondicionalmente nuestras heridas. También es fundamental aceptar las máscaras que has permitido que tu ego cree para ocultar tus heridas y evitarte sufrimiento. Amar y aceptar una herida significa reconocerla, saber que has vuelto a la

Tierra para trascenderla y aceptar que tu ego ha deseado protegerte al crear una máscara. Así que siéntete agradecido por haber tenido el valor de crear y conservar una máscara que ha contribuido a ayudarte a sobrevivir.

Sin embargo, esa máscara hoy te perjudica más que te ayuda. Ha llegado el momento de decidir que puedes vivir aun sintiéndote herido. Ya no eres ese niño pequeño que no podía curar su herida. Ahora eres un adulto con experiencia y madurez, con una perspectiva distinta de la vida y con la intención de amarte cada vez más.

En el primer capítulo mencioné que cuando creamos una herida pasamos por cuatro etapas:

- En la primera, somos nosotros mismos.
- En la segunda, sentimos dolor y descubrimos que ya no podemos ser nosotros mismos porque no le conviene a los adultos que nos rodean. Por desgracia, los adultos no se dan cuenta de que el niño intenta descubrir quién es, y en lugar de dejarlo ser él mismo, se dedican a decirle quién debe ser.
- La tercera etapa es la de rebelión ante el dolor que se vive. Es el momento en que el niño comienza a entrar en crisis y a oponerse a sus padres.
- La última etapa, la de la resignación, comienza cuando decidimos crearnos una máscara con la intención de no decepcionar a los otros y, sobre todo, para no revivir el sufrimiento de no ser aceptados cuando somos nosotros mismos.

La curación se habrá completado cuando puedas invertir las cuatro etapas: comenzando por la última y regresando hasta la primera, entonces volverás a ser tú mismo. Durante este proceso, la primera etapa consiste en adquirir consciencia de la máscara que llevas. Lo lograrás gracias a los cinco capítulos previos en los que se describe cada una de las heridas.

La segunda etapa la experimentarás cuando sientas rebelión durante la lectura de los capítulos o cuando te resistas a aceptar tu responsabilidad y prefieras acusar a los demás de tu sufrimiento. Debes decirte que es normal que todo ser humano se resista cuando descubre aspectos de sí mismo que no le agradan. Esta etapa es diferente para cada persona. Algunos sienten más rebeldía y resistencia que otros. La intensidad de estas emociones depende de tu grado de aceptación, de tu grado de apertura y de la profundidad de tu herida en el momento en que te percastes de lo que sucede en ti.

En la tercera etapa, te otorgas el derecho a haber sufrido y a reprochar por ello a uno de tus padres o a ambos. Al percibir el sufrimiento que el niño vivió en ti, serás, además, más compasivo con ese progenitor. Durante este tiempo, también te será posible aceptar a tus padres y sentir compasión por ellos por lo que han sufrido.

Por último, en la cuarta etapa volverás a ser tú mismo y dejarás de creer que necesitas llevar tus máscaras para protegerte. Aceptarás que la vida está llena de experiencias que sirven para enseñarte lo que es beneficioso e inteligente para ti. Esto es lo que se llama «amor a uno mismo». En virtud de que el amor tiene un enorme poder de curación y de infundir energía, prepárate para ver más transformaciones en tu vida tanto en el plano de las relaciones con los demás como en tu aspecto físico; en otras palabras, podrás notar curación y cambios en tu cuerpo físico.

Recuerda que amarte significa otorgarte el derecho a ser tal como eres ahora. Amarte significa aceptarte aun si haces a los demás lo mismo que les reprochas. El amor no tiene nada que ver con lo que haces o con lo que posees.

El amor verdadero es la experiencia de ser tú mismo.

Amarte, por tanto, es concederte el derecho a herir a los demás y algunas veces rechazarlos, abandonarlos, humillarlos, traicionarlos o ser injusto con ellos muy a tu pesar. Ésta es la primera y la más importante de las etapas del proceso de curación de tus heridas.

Para alcanzar esta fase más rápidamente, te sugiero que al final de cada día hagas un balance de lo sucedido. Pregúntate qué máscara pudo más para hacerte reaccionar en cierta situación o para dictar tu conducta ante otros o ante ti mismo. A continuación, tómate el tiempo necesario para anotar tus observaciones sin olvidar, sobre todo, cómo te sentiste. Para concluir, perdóname al concederte el derecho de haber utilizado esa máscara, sabiendo que hasta ahora creías sinceramente que era el único medio para protegerte. Recuerda que sentirte culpable y acusarte

es el mejor medio para continuar reaccionando de la misma forma cuando aparezca nuevamente una situación similar.

Ninguna transformación es posible sin la aceptación previa de la situación.

¿Cómo puedes saber si vives completamente esta aceptación? Cuando sepas que tu actitud, que ha afectado a alguien más o a ti mismo, forma parte del ser humano y cuando aceptes asumir las consecuencias de la misma

cualesquiera que éstas sean. Esta noción de responsabilidad es primordial para aceptarte verdaderamente. El hecho de ser humano significa que no puedes agradar a todos, y que tienes el derecho a tener ciertas reacciones, también humanas, que pueden desagradar a otros. Todo ello, sin juzgarte ni criticarte.

La aceptación es, por consiguiente, el elemento desencadenante que pone en marcha la curación. En efecto, descubrirás que cuanto más te permitas traicionar, rechazar, abandonar, humillar o ser injusto, ¡menos lo harás! ¿No es sorprendente? Si has seguido mis enseñanzas durante algún tiempo, no te extrañará. No te pido que me creas; esta idea no puede comprenderse intelectualmente, sino que debe vivirse.

En todos mis libros, talleres y conferencias repito esta gran ley espiritual del amor, la cual debe comprenderse repetidas veces antes de que pueda ser integrada en nuestro interior. Al concederte el derecho de hacer a los demás lo que temes vivir, te será mucho más fácil conceder el derecho a los demás de actuar de la misma manera, y en ocasiones, de tener actitudes que despiertan tus heridas.

Consideremos el ejemplo del padre que decide desheredar a una de sus hijas porque se rebeló contra él. La chica ya no desea seguir estudiando y llegar a ser «alguien de bien», como se esperaba, debido a su gran talento. Ella, quizá, perciba la decisión de su padre como una traición, un abandono, un rechazo, una humillación o una injusticia. Todo depende de lo que haya venido

a solucionar en la Tierra. Conocí a una joven que tuvo esta experiencia y la sintió como traición porque nunca pensó que su padre llegaría tan lejos. Más bien esperaba que aceptara su decisión y, a la larga, admitiera que ella tenía derecho a hacer con su vida lo que quisiera.

El único medio para curar su herida y dejar de atraer situaciones en las que se sentía traicionada por los hombres de su vida fue, en primer lugar, percatarse de que su padre también se había sentido traicionado por ella.

El hecho de que su hija no respondiera a las expectativas que él tenía fue para él una forma de traición. Quizá pensó que, después de todo, ella debía haber estado agradecida, pues lo que había hecho por ella la ayudaría a ser una mujer joven y responsable de quien sentirse orgulloso. También esperaba que un día ella regresara y le dijera que lo había traicionado y le pidiera perdón. Lo que sucedió entre el padre y su hija nos indica que este hombre vivió el mismo tipo

de traición con su propia madre, y que ésta, a su vez, lo sufrió también con él.

Al averiguar qué vivieron nuestros padres cuando eran jóvenes, nos daremos cuenta de que la historia se repite de una a otra generación, y que esto sucede en la medida en que no haya habido un verdadero perdón. Este conocimiento nos ayuda a ser más compasivos y comprensivos con ellos. Cuando hayas descubierto tus heridas, te sugiero que preguntes a tus padres si tuvieron este mismo tipo de heridas. Recuerda que no necesariamente habrán sentido las mismas heridas y acusado a sus padres de lo mismo que tú.

Este paso se vuelve más fácil cuando dejamos de acusarnos por la conducta dictada por nuestras heridas y aceptamos que forman parte del ser humano. Entonces, nos sentiremos más cómodos para hablar de ello con nuestros padres sin temor a ser acusados, y ellos, a la vez, al no sentirse juzgados, se mostrarán más ante nosotros. Cuando hables con ellos, los ayudarás a realizar también su proceso de perdón con sus propios padres, lo que les permitirá darse el derecho a ser humanos, a tener las heridas que los hacen actuar y mostrar conductas que, quizá, sean contrarias a las que les gustaría tener.

Cuando hables con el progenitor con el que has vivido una herida, te sugiero que le preguntes si ha vivido la misma herida contigo. Si, por ejemplo, eres mujer y le dices a tu madre que te has sentido rechazada por ella desde la adolescencia, pregúntale si ella alguna vez también se sintió rechazada por ti. De este modo, le permitirás liberarse de emociones contenidas desde hace

tiempo y que con frecuencia son inconscientes, y gracias a ti, tu madre tomará consciencia de ellas. (Este ejemplo también es adecuado en el caso de los hombres con sus padres). Para obtener más detalles acerca del perdón verdadero, te sugiero que leas mis otros libros, en los que desarrollo más profundamente este tema.

Recuerda que si has idealizado al progenitor con el que viviste una herida, sobre todo si lo consideras un «santo», es completamente normal que te resulte difícil permitirte guardarle resentimiento. Entiende que si te parecía un «santo», es probable que tuviera la herida de injusticia y que haya logrado controlarse lo suficiente como para no

mostrarte lo que sentía. Las personas del tipo masoquista también pueden parecer fácilmente «santas» a causa de su gran abnegación.

Los siguientes son algunos aspectos que te indicarán si tus heridas están en el camino correcto hacia la curación:

- Tu herida de rechazo está en vías de sanación cuando cada vez ocupas más tu lugar y te atreves a afirmarte. Además, si alguien parece olvidarse de que existes, no te sientes incómodo internamente. Cada vez es menor el número de situaciones en las que temes sentir pánico.

- Tu herida de abandono está en vías de sanación cuando te sientes bien contigo mismo si estás solo y cada vez menos buscas llamar la atención. La vida te resulta menos dramática. Cada vez tienes más deseos de emprender proyectos e, incluso, si los demás no te apoyan, puedes continuarlos.

- Tu herida de humillación está en vías de sanación cuando te tomas tiempo para conocer tus necesidades antes que las de otros. Cargas menos sobre la espalda y te sientes más libre. Dejas de crearte tus propios límites. Eres capaz de hacer preguntas y de ponerte en tu sitio sin creer que molestas.

- Tu herida de traición está en vías de sanación cuando no vives con tanta intensidad las emociones del momento o cuando alguien o algo altera tus planes y cedes con facilidad. Cabe señalar que «ceder» significa dejar de estar sujeto a los resultados y a que todo suceda según lo planeado. Ya no intentas ser el centro de atención. Cuando te sientes orgulloso porque lograste una hazaña, puedes sentirte bien aun cuando los demás no te reconozcan.

- La herida de injusticia está en vías de sanación cuando te permites ser menos perfeccionista y cometer errores sin montar en cólera o criticarte. Te permites mostrar tu sensibilidad y llorar frente a otros, sin perder el control y sin temer el qué dirán.

Otra ventaja maravillosa cuando curamos nuestras heridas es que nos convertimos en autónomos y dejamos de ser dependientemente afectivos. La autonomía afectiva es la capacidad de saber qué deseamos, y entonces emprender las medidas necesarias para realizarlo. Y cuando

necesitamos ayuda, sabemos pedirla sin esperar a que sea una persona determinada quien nos la brinde. Cuando alguien desaparece de su vida, la persona autónoma no dice: «¿Qué va a ser de mí sola?». Siente pena, pero sabe en lo más profundo de su ser que puede sobrevivir sola.

Espero que el descubrimiento de tus heridas te haga más compasivo contigo mismo y te ayude a alcanzar paz interior al vivir con menos ira, vergüenza y rencor. Soy consciente de que no es fácil enfrentarnos a nuestras heridas. El ser humano ha inventado tantas maneras para reprimir sus recuerdos dolorosos que tiende en gran medida a recurrir a uno de estos medios.

De todas formas, cuanto más reprimamos nuestros recuerdos dolorosos, más penetrarán en nuestro inconsciente. Y sucederá que un día, cuando ya no puedan ocultarse más, llegaremos a nuestro límite de control y saldrán a la superficie. Nuestro dolor será entonces más difícil de curar. Al enfrentar estas heridas y sanarlas, toda la energía que sirvió para reprimir y ocultar

nuestro dolor finalmente se habrá liberado y podrá utilizarse para objetivos mucho más productivos: crear nuestra vida tal como la deseamos y ser por completo nosotros mismos.

No olvides que todos estamos en este planeta para recordar quiénes somos: todos somos DIOS y necesitamos vivir experiencias en el plano terrenal. Por desgracia, lo olvidamos por el camino, a lo largo de nuestras numerosas encarnaciones desde el principio de los tiempos.

Para recordar quiénes somos, debemos adquirir conciencia de lo que no somos. No somos nuestras heridas, por ejemplo. Cada vez que sufrimos, creemos ser lo que no somos. Cuando

sufres culpabilidad porque has rechazado a alguien o has sido injusto, por ejemplo, crees ser rechazo o injusto. No eres la experiencia, eres el DIOS que vive una experiencia en un planeta material. Otro ejemplo: cuando tu cuerpo se enferma no eres la enfermedad, sino una persona que vive la experiencia de un bloqueo de energía en una parte de su cuerpo, experiencia a la que llamamos «enfermedad».

La vida es maravillosa y perfecta.

La vida es una sucesión continua de procesos que nos conducen a nuestra única razón de ser: Recordar que

somos DIOS.

Para concluir este libro, mencionaré los aspectos positivos, las fuerzas que tenemos y que se relacionan con los diferentes tipos de caracteres. Estas fuerzas siempre existen ocultas en cada uno de nosotros. Sin embargo, como mencioné antes, suelen ser ignoradas o mal utilizadas debido a la importancia que le atribuimos a nuestras máscaras con el fin de evitar o sentir nuestras heridas. Una vez que las heridas sanan, es decir, cuando somos nosotros mismos, sin miedo, tiende a emerger lo siguiente de ellas:

- Detrás del huidizo (herida de rechazo) se oculta una persona capaz de asumir muchas responsabilidades, dotada de una adecuada aptitud para trabajar. Además, es:

- Espabilada, con una enorme capacidad para crear, inventar e imaginar.
- Particularmente apta para trabajar sola.
- Eficaz y capaz de pensar en innumerables detalles.
- Capaz de actuar en la medida que se requiera en caso de urgencia.
- Sin necesidad de otros a toda costa. Puede apartarse de los demás sin problemas y sentirse bien sola.

- Detrás del dependiente (herida de abandono) se oculta una persona hábil que sabe cómo satisfacer sus necesidades. Entre otras cosas:

- Sabe lo que desea. Es tenaz y perseverante.
- No vacila cuando tiene la determinación de obtener algo.
- Tiene don de comediante; sabe captar la atención de los demás.
- Tiene un gozo natural, es jovial y sociable y refleja su alegría de vivir.
- Es capaz de ayudar a otros, porque se interesa por ellos y sabe cómo se sienten.
- Tiene aptitudes para utilizar sus dones psíquicos en el momento oportuno cuando ha dominado sus temores.

- A menudo posee talentos artísticos.
- Pese a que es sociable, tiene necesidad de momentos de soledad para volver a encontrar su camino.

- Detrás del masoquista (herida de humillación) se oculta una persona audaz, aventurera, con una enorme capacidad para desenvolverse en diversos ámbitos. Entre otros:

- Conoce sus necesidades y las respeta.
- Es sensible ante las necesidades de los demás y capaz también de respetar la libertad de cada persona.
- Es buen mediador y conciliador, susceptible a ser objetivo.
- Es jovial, ama el placer y hace sentir a los demás cómodos.
- Es de naturaleza generosa, servicial y altruista.
- Es un buen organizador y reconoce sus talentos.
- Es sensual, se permite sentir placer.
- Tiene gran dignidad y manifiesta su orgullo.

- Detrás del controlador (herida de traición) se oculta generalmente una persona que tiene cualidades de dirigente. Además:

- Por su fuerza, brinda seguridad y protección.
- Es muy talentoso. Es sociable y tiene buen sentido del humor.
- Posee la habilidad de hablar en público.

- Es apta para percibir y valorar el talento de cada persona, ayudándolos a adquirir más confianza en sí mismos.

- Es capaz de delegar, lo que ayuda a otros a valorarse.
- Sabe rápidamente cómo se sienten los demás y reduce el dramatismo al hacerlos reír.
- Es capaz de pasar rápidamente de una situación a otra y de manejar varias cosas al mismo tiempo.
- Toma decisiones sin vacilar. Encuentra lo que le es necesario y se rodea de las personas que requiere para proceder a la acción.

- Es capaz de lograr grandes hazañas en diversos campos.
- Confía en el Universo y en su fuerza interior. Es capaz de ceder completamente.
- Detrás del rígido (herida de injusticia) se oculta una persona creativa, con mucha energía, dotada de enorme capacidad de trabajo. Y también:
 - Es ordenada y excelente para producir un trabajo que exige precisión.
 - Cuidadosa, se ocupa de los detalles.
 - Con capacidad para simplificar y explicar claramente lo que enseña.
 - Muy sensible, sabe lo que sienten los demás sin perder de vista sus propios sentimientos.
 - Sabe lo que debe saber en el momento oportuno.
 - Encuentra a la persona precisa para realizar una tarea específica y la palabra exacta y justa que decir.
 - Entusiasta, llena de vida y dinámica.
 - No necesita a otros para sentirse bien.
 - Al igual que el huidizo, en caso de urgencia sabe qué hacer y lo hace ella misma.
 - Consigue afrontar situaciones difíciles.

Como habrás podido comprobar, algunas aptitudes existen en más de una herida, lo que surte el efecto de multiplicar a las primeras, transformándolas en triunfos extraordinarios para manifestar lo que deseas. Siendo consciente de la persona única que eres, no puedes dejar de ser una fuente de inspiración que infunde energía.

Repito que la creación de nuestras máscaras expresa la más grande traición de todas: la de olvidar que somos DIOS. De ahí que la letra inicial de las cinco heridas pueda leerse como la palabra «TRAHI», que significa 'traicionado' en francés: TRAICION - RECHAZO - ABANDONO- HUMILLACION - INJUSTICIA

Concluyo este libro ofreciéndote unos versos del poeta sueco *Hjalmar Söderberg*:

Todos deseamos ser amados,
 en su defecto, admirados,
 en su defecto, temidos,
 en su defecto, odiados y despreciados.

Deseamos despertar una emoción en quien quiera que sea el otro.

El alma se estremece ante la vida y busca el contacto sin importar a qué precio.