

AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 8ª charla

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 31-5-2014

Fraternidad de Laicos Cistercienses

Una mujer soñó que entraba en una tienda recién inaugurada en la plaza del mercado y, para su sorpresa, descubrió que Dios se encontraba tras el mostrador.

“¿Qué vendes aquí?”, le preguntó.

“Todo lo que tu corazón desee”, respondió Dios.

Sin atreverse casi a creer lo que estaba oyendo, la mujer se decidió a pedir lo mejor que un ser humano podría desear: “Deseo paz de espíritu, amor, felicidad, sabiduría y ausencia de todo temor”, dijo. Y luego, tras un instante de vacilación, añadió: “No sólo para mí, sino para todo el mundo”.

Dios se sonrió y dijo: “Creo que no me has comprendido, querida. Aquí no vendemos frutos. Únicamente vendemos semillas”.

Como ya hemos hablado en otras ocasiones, aquí no tenemos recetas mágicas a nuestros problemas, más bien se nos ofrecen pistas y tareas que cada uno debe trabajar personalmente.

El último día, os animaba a seguir haciendo camino y recordando que adentrarse “mar adentro” en uno mismo, es doloroso, pero nos consuela que *la verdad nos hará libres* porque abre todas las puertas al Amor Incondicional de Dios. No tratamos de revolver introspectivamente en el interior, sino simplemente saber dónde enfocar para poder observar con atención lo que acontece dentro de nosotros, aprendiendo a poner nombre a lo que nos pasa, contemplar desde dónde nos movemos, quien es el que pilota esta nave; tratamos de salir de la inconsciencia para ganar en interioridad, conocernos y abrirnos irremediabilmente al núcleo de nuestro ser, a nuestro verdadero yo, al Amor Incondicional de Dios. Pero este trabajo es sólo una parte del trabajo total si queremos que dé frutos. Quizás sea el trabajo más psicológico, pero es fundamental para nuestro crecimiento espiritual.

Hay otros dos trabajos que junto a este nos ayudan a hacer camino en el conocimiento propio y de Dios. Uno de ellos es el de la “silla”: la meditación para cultivar nuestro núcleo del ser, para aprender a vivir desde nuestro rostro originario, que como hemos repetido muchas veces puede tomar formas diversas. Y el otro, íntimamente relacionado con este, es la toma de contacto con nuestro cuerpo para aterrizar, para aprender a poner los pies en el suelo, para enraizarnos en la tierra, pues habitualmente vivimos en la cabeza. En definitiva, podríamos decir que son las tres patas del mismo trípode, y si falta alguna de ellas andaríamos cojos.

Hecha esta breve introducción entramos ya en materia. Si recordáis nos quedamos hablando de las expectativas, y acabábamos diciendo que ya sea que nuestras expectativas surjan en forma de ira, de decepción o de acusación (expectativas positivas), o puedan ser identificadas por una creencia negativa que cubre nuestros deseos y necesidades (expectativas negativas), de todas formas cubren un lugar dentro que está profundamente herido y hambriento. Al mirar desde la conciencia del niño, la realidad que vemos en el presente se encuentra distorsionada. Nuestro niño interior proyecta en el

presente lo que experimentó hace mucho tiempo, con todos los miedos y la desconfianza provenientes de la experiencia. De hecho, puede que el presente sea mucho más seguro y lleno de amor de lo que creemos, pero no somos capaces de verlo. Aun reaccionamos como lo haría un niño. Para descubrir a este niño, tenemos que descubrir nuestras expectativas que nacen de las exigencias de nuestro niño que sólo quiere salirse con la suya. De no ser así, puede pasarnos que establezcamos relaciones como la de aquella pareja de novios:

La madre: “¿Qué es lo que le gusta a tu novia de ti?”.

El hijo: “Piensa que soy guapo, inteligente y simpático y que bailo muy bien”.

“¿Y qué es lo que te gusta a ti de ella?”

“Que piensa que soy guapo, inteligente y simpático y que bailo muy bien”.

Sin conciencia ni comprensión es fácil sentirnos víctimas de nuestras parejas, de nuestras comunidades, de nuestras relaciones en general, o de la existencia por todo lo que nos está pasando en lugar de ver que somos nosotros los que lo estamos creando, pero si identificamos el patrón con una profunda compasión y perspicacia podemos empezar a cambiarlo.

La mente de nuestro niño, basada en la experiencia de nuestra niñez, ha formado creencias y repite patrones, y nosotros tenemos que encontrar una manera de salir de esa película que está distorsionando nuestra realidad presente con proyecciones del pasado.

Nuestro niño asustado está volcado en conseguir lo que necesita. Es muy tenaz, y esta tenacidad está escondida detrás de estrategias. Las estrategias son la manera en que conseguimos lo que queremos, es la manera cómo demostramos nuestras reacciones y exigencias.

Hemos visto que en la mente de nuestro niño tenemos expectativas, muchas de las cuales son inconscientes. Cuando no se cumple alguna de ellas podemos elegir: o sentir el dolor por no conseguirla o, como sucede normalmente, hacer uso inmediato y de forma inconsciente de una estrategia. Si sentimos el miedo o el dolor de no conseguir lo que necesitamos o de que nuestra expectativa no se ha cumplido, entonces no estamos usando ninguna estrategia. Las usamos para evitar sentir el miedo o el dolor.

Ahora vamos a ir viendo algunas de las muchas estrategias que nuestro niño utiliza para conseguir lo que quiere:

Estrategia 1: El martillo: exigencia y condena

El niño exigente cuando no consigue lo que quiere se enfada y exige. La energía de la exigencia en esta estrategia del martillo viene a decir: "Yo me lo merezco, lo quiero ahora y no me importan tus necesidades o tus excusas".

Cuando somos niños tenemos rabietas y montamos pataletas, pero de adultos nos volvemos violentos y abusivos. La energía del martillo es agresiva. Usamos el martillo para intimidar y dominar a la otra persona y así conseguir lo que queremos. Esto puede ser bastante irracional, instintivo e impetuoso. La carga que hay tras el martillo puede ser muy fuerte, porque está alimentada por la ira de un niño que ha sido abusado, ignorado, violado, abandonado o humillado y que lleva consigo la convicción de que ésta es la única manera de conseguir lo que quiere.

La condena forma parte del martillo. Detrás de la condena está la exigencia de que la otra persona cambie. La energía de condena es energía del martillo. La condena nos hace sentir bien a cierto nivel. No tenemos que sentir el dolor de no conseguir lo que queremos y no tenemos que responsabilizarnos de nuestro papel en esta situación. Por el contrario podemos culpar a otra persona.

Creo que todos tenemos aún dificultades para vencer nuestra tendencia a la condena. Cuando me comporto así, ¡me parece tan correcto y justificado! En mi condición de persona adulta, puedo dominar todos los razonamientos psicológicos para explicarle a mi pareja o a mi hermano o amigo qué le pasa y lo mal que se comporta. Se necesita –y, aquí no nos libramos ninguno- tener una conciencia muy clara para poder regresar y conectar esa energía dentro, sentir el dolor de no conseguir lo que quiero en ese momento y darme cuenta de cómo estoy contribuyendo yo a esa situación.

Todos culpamos a alguien, pero si lo hacemos de forma inconsciente eso destruye la intimidad. Hay una línea muy fina entre aprender a expresarnos con pasión y culpabilizar; es tan fácil lanzarse a un ataque de la otra persona en lugar de sólo expresar el dolor y la frustración. Quizás pueda ayudarnos el hecho de ver hacia dónde se dirige mi energía. Si es hacia fuera y está enfocada en intentar convencer o cambiar a la otra persona, entonces estoy culpando. Si está dentro de mi vientre y comparto mi propia experiencia, aunque en ella esté involucrada la otra persona, entonces es menos probable que esa persona se sienta culpada o atacada y tal vez pueda escuchar.

Por otra parte, cuando uso el martillo, generalmente provoco que los demás se sientan intimidados o enfadados y se cierran. Eso no hace más que aumentar mi pánico, y el pánico del niño interior de la otra persona, y entonces sale el martillo con más fuerza aún. Cuando usamos el martillo, nos gratifica sentir que por lo menos no nos hemos desmoronado y podemos

expresarnos con fuerza, pero siempre que se use esta energía no para expresarse solamente, sino también para afectar a la otra persona, se convierte en una estrategia.

Una historia:

Federico Guillermo, que reinó en Prusia a comienzos del siglo XVIII, tenía fama de ser un hombre muy temperamental y poco amigo de formalidades y cumplidos.

Solía pasear sin escolta por las calles de Berlín y, si se encontraba con alguien que le desagradaba -lo cual no era infrecuente-, no dudaba en usar su bastón contra la desventurada víctima.

No es extraño, por tanto, que, cuando la gente le divisaba, se escabullera lo más discretamente posible. En cierta ocasión, yendo Federico por una calle -golpeando el suelo con su bastón, como de costumbre-, un berlinés tardó demasiado en percatarse de su presencia, y su intento de ocultarse en un portal resultó fallido.

“¡Eh, tú!”, dijo Federico, “¿adónde vas?”.

El hombre se puso a temblar. “A esta casa, Majestad”, respondió.

“¿Es tu casa?”.

“No, Majestad”.

“¿Es la casa de un amigo?”.

“No, Majestad”.

“Entonces, ¿por qué entras en ella?”.

Al hombre le entró miedo de que el rey pudiera confundirle con un ladrón, y decidió decir la verdad: “Para evitar topar con su Majestad”.

“¿Y por qué quieres evitar topar conmigo?”.

“Porque tengo miedo de su Majestad”.

Al oír aquello, Federico Guillermo se puso rojo de furia, agarró al pobre hombre por los hombros, lo sacudió violentamente y le gritó: “¿Cómo te atreves a tener miedo de mí? ¡Yo soy tu soberano, y se supone que tienes que amarme! ¡Ámame, desgraciado! ¡Te ordeno que me ames!”.

Estrategia 2: El gancho: manipulación

El niño aterrado en el cuerpo de un adulto usa todo tipo de formas ingeniosas para manipular. Manipulamos a través del dinero, del amor, del sexo, la inteligencia, el poder, la edad, la culpa, las concesiones, la adulación o, simplemente, quedando bien. Manipulamos haciendo pucheros o pasando de todo y simulando que no nos importa o no necesitamos nada. Desde una edad muy temprana aprendimos cómo manipular, observábamos la situación que teníamos delante y calculábamos cómo manejarla para conseguir lo que queríamos. Fue un mecanismo de supervivencia magnífico que en ese momento todos necesitamos.

La manipulación, al igual que todas las estrategias, tiene su energía muy particular. Es engañosa, calculadora y deshonestas. Con el gancho, básicamente usamos nuestra inteligencia para controlar a la otra persona a través del engaño. Lamentablemente, nuestro comportamiento manipulador se vuelve inconsciente, y luego lo repetimos sin darnos cuenta; los demás sí que lo ven, sienten nuestra manipulación y se alejan para protegerse; entonces nuestro niño se siente aún más abandonado y asustado y encuentra más motivos para ser político. Dado que la honestidad y la sinceridad no nos fueron bien de pequeños, no vemos ningún motivo para pensar que ahora nos podrían ir mejor.

Para que veamos cómo interpretamos las cosas y cómo tenemos una tendencia inconsciente a manipular según cómo nos vaya en la fiesta, os cuento una historia muy gráfica:

Dos amigas se encuentran al cabo de muchos años.

“Cuéntame”, dice una de ellas, “¿qué fue de tu hijo?”.

“¿Mi hijo?”, responde la otra suspirando. “¡Pobre hijo mío...! ¡Qué mala suerte ha tenido...! Se casó con una chica que no da golpe en su casa. No quiere cocinar ni coser ni lavar ni limpiar... Se pasa el día en la cama holgazaneando, leyendo o durmiendo. ¿Querrás creer que el pobre muchacho tiene incluso que llevarle el desayuno a la cama?”.

“¡Es espantoso! ¿Y qué ha sido de tu hija?”.

“¡Ah, ésa sí que ha tenido suerte! Se casó con un verdadero ángel. Figúrate que no permite que ella se moleste para nada. Tiene criados que cocinan, cosen, lavan, limpian y lo hacen todo. ¿Y querrás creer que él le lleva todas las mañanas el desayuno a la cama? Todo lo que hace es dormir cuanto quiere, y el resto del día lo emplea en descansar y leer en la cama”.

Estrategia 3: El cuchillo: venganza

El cuchillo es, simplemente, la estrategia de la venganza. Cuando alguien nos hace daño, registramos el dolor. Algunas veces reaccionamos de inmediato, pero a menudo, cuando nos han herido, estamos demasiado conmocionados, desanimados y humillados como para responder, así que guardamos la herida bajo una máscara, simulando que no nos importa. No obstante, por dentro no nos quedamos tranquilos hasta que de alguna manera hemos devuelto el daño, ya que una herida a nuestro propio respeto es la forma más profunda de herida que pueda existir.

Un cuento: *“¿Por qué no dejas nunca de hablar de mis pasados errores?”*, le preguntó el marido a su mujer. *“Yo pensaba que habías perdonado y olvidado”*.

“Y es cierto. He perdonado y olvidado”, respondió la mujer. *“Pero quiero estar segura de que tú no olvides que yo he perdonado y olvidado”*.

Posiblemente casi nunca nos damos cuenta de hasta qué punto guardamos resentimiento dentro, porque siempre hacemos a un lado nuestras humillaciones simulando como que nada nos molesta. Pero cuando hurgamos más profundamente, podremos ver que tanto de niños como de adultos hemos aceptado tantas humillaciones que nos hemos vuelto insensibles a ellas. De esa manera, dentro de uno, los resentimientos producen cólera surgiendo en forma de chismorreos negativos, juicios o sarcasmos. Es como si uno estuviera demasiado hundido como para expresar directamente su resentimiento. Y, justamente ahí, es donde aparecería la táctica de la venganza, quizás en forma de aislamiento o de estar muy ocupado. Y podía hacerlo con una frialdad despiadada y una total falta de sentimientos.

En una relación en estado de inconsciencia, la venganza es un poderoso impacto: sin darnos cuenta nos estamos vengando de la gente por las heridas del pasado. Una persona que reabre nuestra herida en el presente se lleva toda la artillería de nuestro ataque por resentimientos enterrados, queremos herir a otra persona por todas las heridas que llevamos dentro. Rara vez esto es racional. Lo podemos hacer de forma directa castigando, aislando, rebajando a la otra persona o siendo sarcásticos, pero también podemos hacerlo de forma indirecta haciendo algo que sabemos puede herir a la otra persona cuando lo descubra. Básicamente, cuando nos sentimos heridos, en cuanto nos recobramos de la impresión y el colapso, planeamos cómo ajustar las cuentas. Puede llevarnos años, pero nuestro niño herido tiene memoria de elefante. Nuestra inconsciencia en relación con nuestras estrategias nos provoca mucho sufrimiento.

Cuando usamos una estrategia, perpetuamos la desconfianza que nos llevó a crear esa estrategia en primer lugar. Cuanto más usamos el martillo, el gancho o el cuchillo, mayor es nuestro convencimiento de que ésta es la forma de poder sobrevivir y que no es seguro abrirse y ser vulnerable. La gente reacciona a nuestras estrategias. La desconfianza que acarreamos desde la niñez crea esa traición que tanto tememos, y después se hace aún más profundo nuestro convencimiento de que abrirse y hacerse vulnerable nos traerá a cambio una traición.

Estrategia 4: El plato de la limosna

“Por favor, no te marches aún. Me dijiste que te quedarías un poco más. No tienes que trabajar hasta más tarde. Una horita más. No te pido demasiado, sólo que me dediques un poco más de tiempo”. Esto es lo que usamos cuando caemos en la vergüenza y la humillación y empezamos a suplicar. Nos sentimos desesperados, hemos renunciado a todos nuestros esfuerzos por mantener nuestra dignidad y lo único que nos importa es conseguir el amor.

La estrategia de la súplica es humillante y nos descalifica; cuanto más suplicamos, peor nos sentimos. Está motivada por una sensación de pánico y pérdida tal, que generalmente nos impide hacer nada más.

Algunos de nosotros somos mendigos habituales porque todo el tiempo estamos anticipando el rechazo. Lamentablemente, esta misma sospecha provoca que todo se convierta en realidad, creando la respuesta que tanto tememos. Anticipando el rechazo nos convertimos en mendigos y la otra persona se aleja o nos deja por culpa de nuestra súplica. Es la *profecía que se cumple a sí misma*.

Un cuento:

Una maestra observó que uno de los niños de su clase estaba extrañamente triste y pensativo.

“¿Qué es lo que te preocupa?”, le preguntó.

“Mis padres”, contestó él. “Papá se pasa el día trabajando para que yo pueda vestirme, alimentarme y venir a la mejor escuela de la ciudad. Además, hace horas extra para poder enviarme algún día a la universidad. Y mamá se pasa el día cocinando, lavando, planchando y haciendo compras para que yo no tenga por qué preocuparme”.

“Entonces, ¿por qué estás preocupado?”.

“Porque tengo miedo de que traten de escaparse”.

Estrategia 5: El plato de limosna volcado: resignación

El plato de limosna volcado es una energía de resignación. Nos retiramos desesperados porque en la superficie hemos perdido nuestra energía para cambiar a la otra persona. Nos sentimos impotentes y nos retiramos a nuestra cueva, a ese lugar interior conocido y seguro, pero aislado. Tapamos la entrada de la cueva con una roca y nos sentimos solos. Muchos de nosotros estamos familiarizados con ese lugar, pues es a donde siempre hemos ido cuando las estrategias nos han fallado. Creo que todos podemos observar que siempre que nos escondemos en nuestra resignación, hay un profundo enfado con la existencia y un deseo de que las cosas sean diferentes.

Puede que gran parte de nuestra niñez haya estado llena de sentimientos de impotencia y resignación, por lo que no es de sorprender que volvamos a sentirlos una vez más, pero al igual que sucede con las otras estrategias, esto se convierte en una profecía que se cumple. En lugar de mantenernos conectados con la otra persona o con la vida, y sentir y expresar nuestro dolor, nos aislamos y nos retiramos, volviendo repetidamente a ese refugio interior solitario pero conocido y seguro.

La resignación no es una solución legítima para nada. No podemos vivir sin amor. La renuncia nos lleva de forma más profunda a la depresión o al cinismo. Muchos nos resignamos durante un tiempo, pero como nuestra necesidad de amor es tan fuerte, en algún momento volveremos a salir de la cueva y lo intentaremos de nuevo. Y así continuamos, hasta que nos volvemos a dar cuenta de que no estamos consiguiendo lo que queríamos. Una vez más hacemos uso de nuestras estrategias que no funcionan y volvemos a la cueva. No es un patrón muy feliz; sin embargo, es lo que hacemos todos. ¿Cómo salir de esta montaña rusa deprimente y despiadada? Tenemos que penetrar dentro y sentir el miedo y el dolor que estamos evitando con nuestras estrategias.

Las estrategias tienen características comunes

A continuación, vamos a ver algunas formas de identificar una estrategia:

- Todas son formas de afectar a la otra persona para cambiar su comportamiento, de forma que podamos conseguir lo que queremos. En otras palabras, es una forma de intentar cambiar la situación desde la decepción a la gratificación. Cuando deseamos conseguir algo de alguien y no somos conscientes de ello, invariablemente utilizamos una de las citadas estrategias.

- Las estrategias son aspectos de nuestra personalidad y nuestra capa de protección. No tienen nada que ver con nuestra naturaleza fundamental, pero nos hemos acostumbrado tanto a ellas que las confundimos y nos identificamos con ellas.
- Dado que es una parte de nuestra personalidad creada para afectar a los demás, puede ser ofensiva y, por tanto, provocar una reacción negativa. Luego, cuando nos sentimos rechazados pensamos que es nuestra persona quien está siendo rechazada y reaccionamos con estrategias. Después, a menudo nos rechazan de nuevo, y esto se convierte en una espiral muy dolorosa.
- Las estrategias son las formas en que nuestro niño aprendió a comportarse para conseguir lo que quería. Son mecanismos de supervivencia. Son comportamientos aprendidos de alguna situación pasada, pero que son aplicables al presente de forma inconsciente.
- Para dejar de usar una estrategia, debemos sentir la vulnerabilidad que subyace tras ella.
- Cuando nuestras estrategias funcionan nos aferramos a ellas durante más tiempo y nos es aún más difícil tener conciencia de las mismas.
- Es extremadamente difícil reconocer nuestras propias estrategias. En esta área tenemos enormes debilidades y somos hipersensibles a cualquier referencia a las mismas, pues nos sentimos atacados.

La danza de las estrategias

En nuestras relaciones casi todo el tiempo bailamos la "danza de las estrategias". Cuando nos sentimos decepcionados, rechazados o necesitados, normalmente reaccionamos con una estrategia en lugar de expresarlo directamente. Entonces el otro reacciona a nuestra estrategia con su propia estrategia, y así comienza la danza. A menudo esto acaba en conflicto, distanciamiento y dolor.

Un ejemplo gráfico: *Roberto quiere levantarse pronto por la mañana para correr y luego meditar. Tiene poco tiempo para si mismo y encuentra que la hora temprana de la mañana es especialmente tranquila, perfecta para estar consigo mismo antes de irse a trabajar. Susana quiere que se quede en la cama en intimidad. Ella no le ve demasiado y quiere conectar con él en ese tiempo. Él se despierta y se siente dividido entre la alternativa de sentirse culpable, si se va, o resentido, si se queda. Ella siente su dilema pero quiere que él se quede, así que intenta seducirlo (el gancho: manipulación).*

Al principio él responde, pero luego se retira (el cuchillo: venganza). Susana se enfada y le recrimina porque nunca tiene tiempo para ella (el martillo: exigencia y condena). Él se siente controlado, se enfada, se levanta y se pone la ropa de correr sin decir nada (el martillo: exigencia y condena). Susana empieza a llorar, sintiéndose una vez más necesitada y descuidada (el gancho: manipulación, y el plato de limosna volcado: resignación). Roberto se niega a que le hagan sentir culpable y se marcha con la sensación de que nunca puede conseguir la libertad que necesita y de que nunca nadie le entenderá (cuchillo: venganza y plato de limosna volcado: resignación). Susana, que una vez más se ha quedado atrás, abandonada, se hunde aún más en un llanto desesperado (plato de limosna volcado: resignación).

Trabajar con estrategias

Al examinar nuestras estrategias abrimos una ventana muy útil para examinarnos a nosotros mismos. Es una oportunidad para darnos cuenta de muchos juegos inconscientes que todos jugamos y con los que nos hacemos mucho daño. Al traer la conciencia a este hecho profundizamos nuestra meditación y nuestra habilidad para intimar, pues las estrategias sabotean la intimidad, pero al desarrollar la conciencia de cuándo y cómo utilizamos las estrategias, aumentamos nuestra habilidad para ser cuidados por los demás.

Cuando comenzamos a ser más conscientes de nuestras estrategias, a menudo nos juzgamos por lo que vemos, pero tenemos que abordarnos con mucha compasión, como si fuéramos científicos llenos de amor y comprensión que exploramos nuestro mundo interior, nuestro comportamiento inconsciente.

Es en el desarrollo de una relación interpersonal, de pareja o de amigos, que nos provocamos mutuamente. De hecho, tenemos tendencia a sentirnos atraídos por aquellas personas que son las que más nos provocan. El otro nos obligará a revivir nuestra experiencia anterior. Si no tenemos conciencia de ello, será fácil que nos deslicemos inconscientemente al uso de estrategias y que sigamos reforzando nuestras convicciones negativas del pasado de que tenemos que luchar, de que siempre nos rechazarán, etc. Cada momento que pasa es una nueva oportunidad de traer conciencia al presente en lugar de vivir en los efectos del pasado.

En el ejemplo anterior, Roberto pudo reaccionar de forma automática o pudo haberse expresado de una manera nueva. Tal vez pudo haber explicado lo mucho que necesita pasar un tiempo a solas y al mismo tiempo intentar comprender los

sentimientos de Susana. Ella, en lugar de lanzarse inmediatamente a usar estrategias, podría haber escuchado a Roberto, comprender lo que necesitaba y luego expresarle sus propias necesidades directamente.

Siempre que usamos una estrategia, no estamos conectando con la otra persona. Puede que no siempre sepamos lo que estamos haciendo, pero al sentir el dolor de no conectar podemos tener la indicación de que estamos usando una estrategia. Dos niños hambrientos que reaccionan no conectan ni se cuidan muy bien el uno al otro.

La meditación nos hace posible sentir en lugar de reaccionar.

Si pudiéramos darnos cuenta de que las estrategias realmente no funcionan, tal vez podríamos dejar de usarlas. Lamentablemente es más fácil decirlo que hacerlo. Usamos las estrategias porque esconden un profundo miedo interior de no conseguir lo que queremos o necesitamos. Se trata de una desconfianza básica en la benevolencia de la existencia, en la Providencia Divina, que más adelante estudiaremos, y que proviene de nuestras heridas por la vergüenza, el shock y el abandono.

De acuerdo con la propia experiencia, cuando hacemos una meditación más profunda encontramos el espacio para sentir el dolor o el miedo interior en lugar de reaccionar de forma automática con una estrategia. Sólo la meditación nos ayuda a distanciarnos.

Los miedos de supervivencia que llevamos dentro son demasiado grandes y convincentes. Tiene que existir un espacio interior en desarrollo que solo se obtiene con la quietud de la meditación. La práctica de la meditación nos puede conectar

con la armonía de la existencia y nos enseña gradualmente a dejarnos ir, volver a confiar y ser simplemente lo que somos sin tener que ajustarnos a ningún ideal. Cuando nos ajustamos demasiado a un ideal puede sucedernos algo parecido a lo que narra el cuento siguiente:

Entró un hombre en la consulta del médico y le dijo: “Doctor, tengo un terrible dolor de cabeza del que no consigo librarme. ¿Podría usted darme algo para curarlo?”.

“Lo haré”, respondió el médico. “Pero antes deseo comprobar una serie de cosas. Dígame, ¿bebe usted mucho alcohol?”.

“¿Alcohol?”, replicó indignado el otro. “¡Jamás pruebo semejante porquería!”.

“¿Y qué me dice del tabaco?”.

“Pienso que el fumar es repugnante. Jamás en mi vida he tocado el tabaco”.

“Me resulta un tanto violento preguntarle esto, pero..., en fin, ya sabe usted cómo son algunos hombres... ¿Sale usted por las noches a echar una cana al aire?”.

“¡Naturalmente que no! ¿Por quién me toma? ¡Todas las noches estoy en la cama a las diez en punto, como muy tarde!”.

“Y dígame”, preguntó el doctor, “ese dolor de cabeza del que usted me habla, ¿es un dolor agudo y punzante?”.

“¡Sí!”., respondió el hombre. “¡Eso es exactamente: un dolor agudo y punzante!”.

“Es muy sencillo, mi querido amigo. Lo que le pasa a usted es que lleva el halo demasiado apretado. Lo único que hay que hacer es aflojarlo un poco”.

Lo malo de los ideales es que, si vives con arreglo a todos ellos, resulta imposible vivir contigo.

Preguntas para la reflexión:

- 1.- Permítete investigar cuáles son tus estrategias preferidas. ¿A qué recurres cuando necesitas satisfacer una necesidad? Fíjate qué es lo que haces cuando quieres algo.
- 2.- ¿Qué haces cuando no consigues algo que quieres? Investiga la energía, los sentimientos que se encuentran tras estos comportamientos.