

AUTOCONOCIMIENTO Y AMOR DE DIOS. 3ª charla

Monasterio de Santa María de Sobrado. P. Carlos G. Cuartango. 16-11-2013

Fraternidad de Laicos Cistercienses

El último día, si os acordáis, dijimos algo del ser de necesidades y del ser de la gratuidad. Este es un dilema difícil de solucionar. El ser de necesidades es nuestra realidad, la capa intermedia de la vulnerabilidad; el ser de la gratuidad es nuestra verdad, el núcleo del ser; y quien vive queriendo obviar el ser de necesidades como si no existiera, viviendo desde su ideal de yo -aquello que creemos que somos, o queremos ser- desde lo que debería ser, está instalado en la capa de protección. Ahora vamos a continuar viendo las diversas capas.

La capa de protección

El propósito de esta capa es proteger nuestra vulnerabilidad. Es un escudo que hemos creado para bloquear las energías dolorosas y evitar que nos hagan daño, y es la forma en que hemos sido capaces de mantener cierto control sobre esas energías que nos acechan. Nuestra capa de protección intenta evitar que sintamos miedo o dolor. Lo conseguimos trasladando la energía a cualquier parte: a través de la acción, la distracción, el pensamiento, el drama, el sexo, la comida, etc.

Una de las formas más comunes de proteger nuestra vulnerabilidad es adoptando un rol, una imagen propia. Desempeñamos cualquier papel para poder escondernos: los papeles de poderoso, víctima, sexy, buen samaritano, espiritual, encantador o carismático, inteligente, divertido o atlético. Podemos escondernos detrás de cualquier cosa que refuerce nuestro ego. Para nuestra mente es impensable imaginar una relación sin una imagen propia de la que poder depender. Sin ella nos volvemos extremadamente vulnerables; perdemos el cobijo para nuestros miedos y éstos quedan así al descubierto.

Existen importantes aspectos, tanto positivos como negativos, de nuestra capa de protección. El ataque a nuestra vulnerabilidad durante la niñez fue tan fuerte y prematuro que sin esta forma de protección tal vez nunca hubiéramos sobrevivido en estado de cordura. Pero desgraciadamente hemos llegado a sentirnos tan identificados y apegados a nuestra protección que, inconscientemente, se ha convertido en nuestra forma de vida. No es algo de lo que podamos entrar o salir de forma voluntaria. Hemos formado estas protecciones a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en una costumbre. Mantenemos fuera todas las energías de forma indiscriminada, quedando así aislados y desnutridos. Además, nuestro escudo protector también mantiene nuestra energía encerrada dentro, desconectándonos de nuestros sentimientos y del libre flujo de nuestras energías vitales y creativas.

La protección llama a la protección

Los conflictos que tenemos con otras personas se producen casi siempre cuando dos capas de protección chocan entre sí. A menudo nos rechazan porque nuestro acercamiento a la otra persona se produce desde el estado de protección en lugar del de vulnerabilidad. Nosotros pensamos que estamos abiertos y dispuestos pero, en realidad, estamos situados en nuestra protección, esperando que el otro se abra antes que nosotros, y luego nos indignamos cuando en retribución no obtenemos lo que queremos.

Demasiado a menudo nos perdemos en la interacción mutua desde la capa de protección. Intentamos encontrarnos el uno al otro en el corazón, pero si nos encontramos en nuestra capa exterior no es posible abrirse. Mientras queramos influir en la otra persona de cualquier forma o cambiarla, estamos en la capa de protección, no en la de vulnerabilidad, y esto incluye tener expectativas, querer herir a la otra persona, intentar controlarla, manipularla, culparla, decir algo sarcástico, cortarla o juzgarla. Cada vez que empleamos esta energía estamos atacando y este ataque proviene de nuestra capa de protección. No es fácil observar nuestras formas de protección, pues tenemos tendencia a estar a la defensiva al respecto.

Lo que tenemos que intentar hacer es tratar la capa de protección sin enjuiciarla ni intentar cambiarla, sino *simplemente haciéndonos conscientes de ella para aceptarla y para darnos cuenta de cómo y por qué se ha formado*. Mientras juzguemos nuestra protección y queramos cambiarla, no podremos tener una conciencia compasiva de ella, y la única forma en que puede disolverse por sí misma es a través de una comprensión profunda y de un amor incondicional.

La capa de vulnerabilidad

La capa del medio es la de la vulnerabilidad, el hogar de nuestro niño herido y asustado. En estado puro, nuestra energía consiste simplemente en energía libre que fluye y en sentimientos: el estado de un niño no reprimido y espontáneo respondiendo a su mundo. Hay en él alegría, sexo, ira, tristeza, creatividad, silencio, etc., yendo y viniendo según los cambios de los acontecimientos y las circunstancias.

Si nos hubieran apoyado y animado a descubrir y expresar esas energías naturales y todas las fuerzas recibidas hubieran sido de amor, atención y comprensión, es posible que nos hubiéramos mantenido en ese estado completamente puro y

confiado... o puede que no, tantos son los factores de toda índole que van configurando nuestra biografía. Cuando la vulnerabilidad está mezclada con la confianza, puede ser experimentada como algo suave y receptivo, expansivo y maravilloso. Pero sin confianza, la vulnerabilidad produce miedo. Ahora nosotros sentimos la vulnerabilidad con miedo, porque nuestra confianza fue muy dañada. Vamos a echarle un vistazo a lo que pasó.

Nuestra vulnerabilidad fue traicionada

A través de los tiempos la sociedad y la moral religiosa han intentado, con bastante éxito, recluir al hombre en la conformidad, reprimiendo nuestra locura, nuestra sexualidad y nuestra autenticidad, es decir, nuestras fuerzas de energía. Han utilizado el recurso del miedo y la culpa para reprimir esas energías vitales, y se nos infundió ese miedo con la amenaza de retirarnos la nutrición, el amor o la salvación. Nuestros padres, profesores y figuras religiosas fueron los instrumentos inconscientes de esa represión. ¿Y qué otra cosa podían haber hecho? Ellos también fueron víctimas impotentes de la misma represión.

A menos que nos comportáramos y nos convirtiéramos en lo que ellos querían, nos arriesgábamos a que se cortara nuestra fuente de amor y aprobación. Nuestros padres, profesores y sacerdotes, en el convencimiento de que actuaban desde el amor y la preocupación, nos impusieron los valores represivos de la sociedad y la cultura. Así, en nuestro estado infantil inocente y receptivo sucumbimos, renunciando a nuestra viveza y locura espontánea a cambio de amor y aprobación.

Ahora nuestra vulnerabilidad está cubierta por una capa de vergüenza y shock. Debajo de esta vergüenza y shock hay profundos sentimientos de traición, dolor, ira y desesperación: el dolor y la ira por ser abusados, descuidados, no aceptados, no apreciados y malentendidos; por ser presionados para cumplir y conformarnos, teniendo que reprimir nuestra sexualidad

y nuestra vitalidad. Guardamos toda esa ira y dolor en nuestra capa media. En una situación ideal, viviendo en un mundo libre de violencia, represión e insensibilizada, nos podríamos haber mantenido en un estado puro -aunque tengo mis dudas al respecto- pero eso no ocurrió porque ninguno de nosotros ha sido criado por padres “conscientes”, en una sociedad madura. Entonces, inevitablemente, las heridas y el shock llegaron. Enterramos nuestros sentimientos acallados, no experimentados y nuestra viveza en la capa media, cubiertos por la culpa, el miedo y la falta de vida.

Las heridas de la indignidad y la privación

La mayoría de nosotros, si no todos, hemos recibido de niños *de una forma u otra* el mensaje de que no estaba bien ser como éramos. Este mensaje nos llegó de innumerables formas. En los casos más extremos nos llegó en la forma de abuso sexual, físico o emocional al no ser queridos o ser descuidados. A todos, o por lo menos a la mayoría, nos llegó en la forma de no ser vistos o comprendidos, o al exigirnos que fuéramos o nos comportásemos de una manera que no era auténtica para nuestro ser.

El mensaje nos llegó inicialmente desde el exterior, de los padres, hermanos, profesores o sacerdotes, y luego nosotros lo llevamos dentro. Este mensaje nos invalidó y nos hizo perder contacto con nuestra energía, nuestros sentimientos y nuestra auténtica individualidad, y de esta forma crecimos creyendo que había algo que estaba básicamente mal en nosotros. Llevamos este malentendido en nuestra capa media como una profunda herida de indignidad.

También llevamos otra herida dentro que está estrechamente relacionada con la primera. Se trata del dolor por haber sido dejado, abandonado, privado y separado de la fuente de amor. Llevamos dentro un miedo tremendo a ser privados de esta

fuente. La mayoría de nosotros ya no estamos conectados con ese dolor, pero sale a la superficie cuando nos permitimos acercarnos a otra persona.

Para algunos, la causa de ese dolor es obvia: uno de los padres nos dejó o no estuvo nunca presente física o emocionalmente. Para otros, no está tan claro. Todo aquello que hayamos recibido de niños en forma de rechazo y abuso sólo va agravar el dolor original por la separación que experimentamos al nacer.

Cada uno lleva estas dos heridas -indignidad y privación- de forma diferente, pero de alguna manera todos las compartimos. Creo que pocos se han librado de este ataque a su integridad, inocencia y vulnerabilidad. Puede variar el grado de afectación, pero todos, más o menos, navegamos en el mismo barco. Dado que estas heridas las sufrimos a una edad tan temprana, necesitamos encubrirlas para poder sobrevivir; el dolor era demasiado profundo, así que nos construimos una capa de protección. Como era demasiado doloroso continuar viviendo en la capa media, nos trasladamos a la capa exterior.

Trabajar con la capa media

A lo largo de estas charlas vamos a intentar adentrarnos en la capa media para investigarla con una comprensión compasiva y tierna, pues en esta atmósfera podemos sanar gradualmente nuestras inhibiciones y regresar a nuestra energía espontánea. Como resultado de nuestra vergüenza, bloqueamos gran parte de nuestra energía sexual, creativa, amorosa, feliz, enérgica y extravagante. Al investigar validamos y sanamos la vergüenza y el shock de nuestro niño herido, recuperando todas esas energías vitales, y a medida que nos libramos del peso de la culpa y del miedo al rechazo y la desaprobación, podemos ir arriesgándonos más a afirmar estas energías vitales. Empezamos a redescubrir y a vivir cada vez más nuestra verdad.

Experimentar el miedo y el dolor que llevamos en nuestro niño interior puede permitirnos salir del control para entrar en el corazón, abriendo así un espacio de compasión y entrega. Esto nos prepara el camino para poder entrar en el núcleo; suaviza nuestras aristas y también nuestra energía. Cuando podemos sobreponernos al miedo de entregarnos y enfrentar el dolor de nuestro niño herido, podemos entrar más profundamente en nuestro interior. Experimentar el miedo y el dolor de nuestro niño herido abre un amplio espacio interior en el que hay una comprensión y una aceptación de que el miedo y el dolor son simplemente parte de la vida.

Cuando en lugar de luchar aprendemos a aceptar el miedo, el dolor, la incomodidad, la decepción e incluso la tragedia, también abrimos una puerta a nuestro núcleo interior. Explorar nuestra capa media nos conecta con un profundo anhelo espiritual que nunca podrá ser reemplazado por otro.

Experimentamos el dolor psicológicamente como el padecimiento de haber sido abandonados en la niñez, pero eso nos permite llegar a ese anhelo profundo de nuestra alma. Y ese anhelo, se va sanando a través de la “silla”, al reconectar nuestro rostro original con la existencia.

David G. Benner, psicólogo canadiense, creador de la psico-espiritualidad y que se interesó en su práctica clínica de introducir la espiritualidad dice en su libro “Entregarse al amor” que *lo más importante que ha aprendido a lo largo de más de treinta años de estudio acerca de cómo el amor produce sanación, es que el amor únicamente es transformador cuando es recibido en estado de vulnerabilidad.*

Supongamos -continúa diciendo- que, con la ayuda de Dios, puedo amar a mi hijo incondicionalmente; pero si él está tratando desesperadamente de complacerme, no percibirá la naturaleza incondicional de mi amor, y no se producirá la profunda experiencia de saberse amado profunda e incondicionalmente. Recibir amor mientras está tratando de ganarlo, no hará sino reforzar sus esfuerzos por ser amable. Lejos de ser transformador, esto sólo incrementará sus esfuerzos por ganar amor. Y el amor que reciba, únicamente será experimentado como fruto de esos esfuerzos.

La verdadera transformación requiere vulnerabilidad. No es el hecho de ser amado incondicionalmente el que cambia la vida, sino la arriesgada experiencia de permitirme ser amado incondicionalmente.

Paradójicamente, nadie puede cambiar mientras no se acepte tal como es. El autoengaño y la ausencia de auténtica vulnerabilidad bloquean toda transformación significativa. Sólo cuando acepto quién soy, me atrevo a mostrarte mi yo en toda su vulnerabilidad y desnudez; y sólo entonces tengo la oportunidad de recibir tu amor de manera que tenga verdadera incidencia. Esto es aplicable tanto al amor de Dios como al amor de otra persona.

El psicoanalista George Benson lo describe como “recibir amor en estado de indefensión y dice que la disposición a recibir el amor de Dios y de los demás sin ganarlo está en la raíz del crecimiento tanto psicológico como espiritual”. Y yo creo que tiene razón. Hablando de la apertura al amor divino que tiene como resultado la transformación, Benson advierte que “es una tontería avanzar en esta temible dirección si uno no está motivado por un anhelo íntimo de la presencia de Dios, si no siente un doloroso déficit interior que no puede compensarse con ningún tipo de ingenioso artificio. Si crees que eres feliz y has alcanzado el éxito o que la buena vida está justo delante de ti, olvida la transformación y descarta la fe cristiana”.

Atreverme a aceptarme y recibir amor por ser quien soy, en desnudez y vulnerabilidad, es la condición previa e indispensable de la verdadera transformación. Pero no nos equivoquemos acerca de su dificultad. Todo cuanto hay dentro de mí quiere mostrar mi mejor “yo ficticio” tanto a los demás como a Dios. Se trata de mi yo falso, del yo hechura mía, que nunca puede transformarse, porque jamás está dispuesto a recibir amor en vulnerabilidad. Cuando este yo ficticio recibe amor, simplemente se hace más fuerte, y yo estoy aún más profundamente sometido a mis falsos modos de vivir.

Tanto la psicología como la espiritualidad populares -incluso la espiritualidad cristiana popular- tienden a reforzar ese falso yo apelando a nuestra creencia en la autosuperación, tan profundamente arraigada. Ambas apelan también a nuestra tendencia instintiva a intentar organizarnos por nosotros mismos antes de recibir amor.

La vida y el mensaje de Jesús son diametralmente opuestos a tales esfuerzos de autosuperación. Jesús no vino a alentar nuestros planes de autosuperación. Él comprendió que, en lugar de anhelar recibir su amor en estado de indefensión, lo que realmente queremos es manipular a Dios para que nos acepte en nuestro modo de ser falso y defensivo. Si lo hiciera, podríamos seguir sin ser conscientes de lo desesperadamente que necesitamos verdadero amor.

Qué aterrador es afrontar mi yo desnudo y necesitado, ese yo que ansía amor y que sabe que no puede hacer nada para manipular el universo y lograr que le proporcione la única forma de amor que realmente necesita. El quid del problema es que no puedo sentir el amor de Dios, porque no me atrevo a aceptarlo incondicionalmente. Para saber que soy amado debo aceptar la espantosa indefensión y vulnerabilidad que es mi verdadero estado, y esto es siempre aterrador.

Preguntas para la reflexión:

- 1.- ¿Soy consciente del “personaje” o de los “personajes” con que me protejo de mi vulnerabilidad? ¿Puedo decir algo sobre ellos, de sus ventajas e inconvenientes?
- 2.- ¿Me doy cuenta de que en la raíz de los conflictos interpersonales lo que chocan son los personajes? ¿Puedo poner ejemplos?
- 3.- ¿Qué puedo decir de mis heridas, de mi vulnerabilidad? ¿La ignoro... la rechazo... la odio... la acojo... la acepto... la amo...?
- 4.- ¿Tengo experiencia personal de sentirme y saberme amado incondicionalmente en mi vulnerabilidad?