

Muéstrame el Camino

Muéstrame el Camino

Cómo Desengancharte y Vivir Libre

Pamella Moore

Kettlepot Press

**Muéstrame el Camino
Cómo Desengancharte y Vivir Libre**

**Kettlepot Press
4126 Autumn Lane Birmingham, Al
35243 www.the-method.net
www.mooreinstitute.net
www.addictionresearchfoundation.org**

Publicado y distribuido en Estados Unidos por Kettlepot Press.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida por ningún proceso mecánico, fotográfico o electrónico, ni en ninguna forma de grabación fotográfica, ni puede ser almacenada en un sistema de recuperación, transmitida o copiada de otro modo para uso público o privado, excepto para «uso legítimo», algunas citas breves, incorporadas en artículos y reseñas, sin el permiso previo por escrito del editor.

El autor de este libro no ofrece asesoramiento médico ni prescribe el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención del autor es únicamente ofrecer información de carácter general para ayudarle en su búsqueda del bienestar emocional y espiritual. En caso de que utilice cualquier información de este libro, el autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

Pamella Moore

**Muéstrame el Camino
Cómo Desengancharte y Vivir Libre
1ra ed. Marzo 2018**

**SELF-HELP/Substance Abuse and Addiction/General
SELF-HELP/Motivational and Inspirational**

ISBN-13: 9780997642728

ISBN-10: 0997642726

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2018900512

Moore Institute, The, Birmingham, AL

*Para Steve y Shauna: Los amo con locura. Son mi
rayito de sol.*

También por Pamella Moore
Hacia el Reino: Un Viaje de Seis Semanas y
Desengáñate y Vive Libre: el Cuaderno de
Ejercicios

L

Agradecimientos

Me gustaría agradecer a Jim Burke, de la Fundación para la Investigación de las Adicciones, sin cuyo apoyo este libro no habría sido posible.

Me gustaría darle las gracias a mis amigos y clientes, que me han ayudado a desarrollar las ideas que hay detrás de este libro. Agradezco a todas las personas que han estado dispuestas a darme su opinión, cariño y apoyo mientras desarrollaba y escribía este libro.

Me gustaría agradecer a mi sangha en C3, la Comunidad Consciente y Solidaria, especialmente a mi Grupo de Recuperación de Refugio.

Me gustaría darle las gracias a Jim Cotton. Me ha ayudado a verme a mí misma con compasión.

Me gustaría expresar mi agradecimiento a mi red de apoyo de amigos. He tenido la suerte de contar con un grupo increíble de amigos que están ahí para mí, entre ellos Sam y Rene Brown (mis mejores amigos), Jackie Bresie y Carol Keefe (mis hermanas del alma), Elizabeth Mullins (mi hermana y tal vez la única que podría haberme sacado del pozo), Joe Elmore (que fue el primero en devolverme la fe en la humanidad) y mis sobrinas, Kelly Parks y Casey Leslie. Y, por supuesto, mi esposo, Steve, y mi hija, Shauna, que son mi familia y mis mejores amigos.

También me gustaría reconocer a aquellas personas en mi vida que me han desafiado con una visión de mí mismo que no ha sido nada halagadora. Sin ustedes, no me conocería. Probablemente ustedes son quienes más me han ayudado. Los necesito en mi vida.

Contenido

- Prólogo..... 11
- Parte 1..... 23
 - CAPÍTULO 1..... 3
 - CAPÍTULO 2..... 17
 - CAPÍTULO 3..... 22
 - CAPÍTULO 4..... 26
 - CAPÍTULO 5..... 38
 - CAPÍTULO 6..... 49
- Parte 2..... 54
 - CAPÍTULO 7..... 56
 - CAPÍTULO 8..... 68
 - CAPÍTULO 10..... 80
 - CAPÍTULO 11..... 85
 - CAPÍTULO 12..... 90
 - CAPÍTULO 13..... 95
 - CAPÍTULO 14..... 105
 - CAPÍTULO 15..... 107
- RECURSOS..... 110

L

Prólogo

Una Alegoría: Su Propósito

Escribí esta alegoría alrededor de 1988. Fue el primer intento que hice de contar mi historia. La incluyo en este libro, ya que es mi historia. (He actualizado algunas cosas del lenguaje). Creo que es la historia de muchos de nosotros. La causa del dolor puede ser diferente para cada uno de nosotros, pero estamos unidos en la experiencia del dolor y en la motivación para crear comunidades sanadoras en todo el mundo. Todos somos parte de la sanación de nosotros mismos, de los demás y del mundo, tanto cercano como lejano.

Había una vez una pequeña guerrera de la verdad. Estaba llena de luz y amor. Había alegría en el reino. Estaba destinada, cuando era bebé, a dejar las majestuosas montañas y a su Madre Tierra y a entrar en la vida con la familia del dragón en el valle. Mucho antes de que ella naciera, estaba destinado que ella iría. Era el camino de la gente de las majestuosas montañas. El legado determinaba que todos los guerreros de la verdad debían descender al valle para aprender su propósito. Tenían que encontrar el camino de regreso a las majestuosas montañas por sí mismos. La única forma de que supieran que pertenecían era a través del camino del corazón. La guerrera de la verdad sabía que debía enfrentarse a sí misma para encontrar el camino de regreso al amor verdadero. Era el círculo.

Allá abajo, en el valle, el guerrero de la verdad decidió formar parte de la familia del dragón. La familia del dragón era una raza muy triste y herida. Debido a las heridas de la familia del dragón, no podían ver la luz y

el amor del guerrero de la verdad. Les causaba una profunda vergüenza. Verás, en un tiempo anterior, la familia del dragón había estado llena de luz y amor. Pero, con el tiempo, las mentiras transmitidas por sus antepasados se convirtieron en su realidad.

Poco después de la llegada de la guerrera de la verdad al valle, la familia de dragones comenzó a inculcar las mentiras de los antepasados en esta niña de luz y amor. La golpeaban con sus poderosas colas, que parecían látigos. Nunca le permitieron las lágrimas que le correspondían por derecho. Lo peor de todo fue cuando el dragón padre y sus amigos dragones la llevaron al pozo de las serpientes, donde la obligaban a devorar las colas de las serpientes. Ella se convenció de que estaba muy dañada e indigna.

Su luz se fue apagando cada vez más. Su amor parecía desaparecer, al igual que las serpientes cuando entraron en su boca. Su Madre Tierra, que vivía en lo alto de las majestuosas montañas, estaba dolida por lo que veía que le sucedía a su hija. Le dolía la forma en que la familia del dragón trataba a su amada hija. Estaba triste porque la familia del dragón había herido tanto a la guerrera de la verdad como a ellos mismos.

La Madre Tierra sabía que se trataba de una niña especial con un propósito único que no podía alterarse. Debía atravesar el dolor. Tenía un mensaje para los niños que aún estaban por venir. Su luz debía mostrarles el camino. Cuando la Madre Tierra vio que la luz de la guerrera de la verdad se apagaba, temió que no llegara al otro lado. A veces, las guerreras de la verdad perdían el rumbo y nunca llegaban al otro lado. La Madre Tierra sabía que su luz no podía extinguirse. Envío a su ayudante al valle de abajo para que la ocultara. El ayudante puso una cáscara endurecida alrededor del diminuto destello de llama de la guerrera de la verdad. Sabía que esta niña necesitaría esa chispa de luz en su viaje.

No había luz que la guerrera de la verdad pudiera sentir, ni nadie podía ver su verdadero yo. Solo el caparazón endurecido era visible para el mundo y para ella misma. Vivió durante muchos años en el dolor y la miseria con la familia de dragones, creyendo las mentiras de sus antepasados. Las mentiras se convirtieron en su verdad, no de un yo verdadero, sino de un yo oscuro y falso que se apoderó de su cuerpo. Vivía como habían vivido los

dragones antes que ella. Pensó que se convertiría en uno de ellos. No lograba ver su propósito.

Se convirtió en una mujer, una mujer triste y herida. Sabía que tenía que abandonar la tierra donde reinaban los dragones. La Madre Tierra, en lo alto de las montañas, se regocijó al ver su inquietud y esperó a que la guerrera de la verdad la llamara para mostrarle el camino.

Por desgracia, la guerrera de la verdad se había jurado a sí misma que nunca dejaría que nada ni nadie se acercara a ella. Esto solo le causaba dolor. No iba a acudir a su Madre Tierra en las majestuosas montañas, aunque sentía su presencia. Se dijo a sí misma que la Madre Tierra la había abandonado desde el principio. No podía ver su luz, y estaba tan oscuro.

La guerrera de la verdad no sabía en qué dirección ir, así que simplemente corrió. Corrió por el primer camino que encontró. Pronto se encontró en un páramo desértico de sueños destrozados. Cuanto más intentaba encontrar la salida sola, más perdida y desorientada se sentía. Lloró amargamente mientras las majestuosas montañas desaparecían lentamente incluso de su vista lejana. La horrible ironía era que cuanto más corría por el desierto, más fuertes se volvían los mensajes de la familia dragón. Donde antes había luz y amor, ahora solo crecían el odio y la amargura. Cada día, «las voces» del pasado le gritaban: «Solo sirves para un poco de acción en la boca de las serpientes. No vales nada. Eres un producto defectuoso».

La guerrera de la verdad acabó por encontrarse a sí misma saltando voluntariamente a cualquier fosa de serpientes con la que se topaba. Cuanto más se aventuraba en el páramo desierto de sueños destrozados, mayor era el dolor de estar consigo misma. Se volvió muy débil y cansada.

Un día, no pudo soportar más el dolor y le gritó a su Madre Tierra en las majestuosas montañas: «Estoy débil, estoy cansada y tengo mucho miedo. ¡Muéstreme el camino!». La Madre Tierra había esperado mucho tiempo a que ella la llamara. Se llenó de alegría. Ahora podía mostrarle el camino de su verdad. No apareció por arte de magia y sacó a la guerrera de la verdad del páramo. Este era su viaje. Necesitaba aprender su propio poder y fuerza. Tenía que saber que tenía el poder de evitar que ningún dragón la arrastrara de nuevo al páramo.

Solo a través del viaje por el camino de las lágrimas no derramadas pudo saber que tenía el poder y la fuerza de su propio amor y luz. Lo que sucedió fue que el caparazón protector que cubría su luz se rompió. Su pequeña chispa de luz seguía allí. Al principio su luz era pequeña, y tropezaba en el camino a cada paso más o menos. A veces la guerrera de la verdad tenía miedo, y estaba en su sombra. Pero estaba decidida a dejar este lugar árido para siempre. Comenzó a brillar una pequeña luz. Pronto empezó a ver a otros en el camino que habían crecido en la tierra de los dragones. La guerrera de la verdad vio que otros habían caído, al igual que ella. La diferencia era que ellos se tendían la mano unos a otros para detener la caída, y ella no lo haría. Pensó que no podía. Ellos le tenderían la mano a la guerrera de la verdad, pero ella no confiaba, así que se abrazó con fuerza y miró hacia otro lado.

Un día se dio cuenta de que no podía recorrer el camino sola. Necesitaba a los demás o no lo lograría. Al día siguiente, al tropezar con una piedra, se agarró de la mano de un compañero. Esta caída no fue tan dura ni tan dolorosa como las otras. Era mejor tener un espíritu de cooperación con los demás que caminaban por el sendero con ella. Se encontró extendiendo la mano para detener las caídas de los que venían detrás de ella y permitiendo que otros la ayudaran a detener su caída. Con esta nueva sensación de formar parte de una tribu, su luz comenzó a crecer aún más. Se despertaba por la mañana con ganas de emprender la jornada de ese día, aunque sabía que iba a ser dura. Su nueva tribu le estaba enseñando lo que significaba el amor.

«Juntos, con amor y compasión, recorreremos el camino. Juntos, somos más fuertes que uno».

Se hizo más fuerte con cada paso que daba en el camino. Ya no tenía que vivir en la oscuridad de su pasado. Podía pasar junto a las fosas de las serpientes y no sentirse obligada a saltar. Estaba aprendiendo su verdad. Había comenzado el viaje de recuperarse a sí misma.

La guerrera de la verdad ahora vive en las estribaciones de las majestuosas montañas con su tribu, en la tierra de todas las estaciones. Su luz y su amor se hacen más brillantes con cada día que pasa. A menudo viaja de regreso al sendero de las lágrimas no derramadas, no para vivir en el pasado, sino para tender la mano a quienes tropiezan en su camino. No siente la necesidad de

correr, ya que ahora afronta todas las estaciones con la misma luz y amor. Ha aprendido a vivir su propósito. Siempre estuvo destinada a mostrar a los demás el camino.

L

INTRODUCCIÓN

Mi Historia

Yo no soy lo que me sucede, soy lo que elijo ser.

—*Carl Jung*

Nací en Montgomery, Alabama, de padres alcohólicos. Era la quinta de seis hermanos en una familia muy pobre. Me contaron que mi padre me concibió abusando de mi madre. Tuve un parto podálico muy traumático que duró horas. Fue un parto impactante. Duró tanto que mi madre siempre me decía que nací un día después de lo que dice mi certificado de nacimiento.

Esto se convierte en parte de mi historia, donde la realidad y la ficción siempre están entrelazadas. Toda mi vida me dijeron que tenía ascendencia nativa americana, pero cuando me hice una prueba de ADN, demostró que no tenía nada de nativo americano en mí. En mi vida, como en la historia de mi ascendencia, es difícil distinguir entre realidad y ficción.

Siempre he luchado con las historias que tengo en la cabeza y el trauma de estar en shock. Aprendí de mi familia a crear historias, tanto negativas como positivas, en lugar de lidiar con la realidad. Comenzó al nacer, con estas historias originales. Los miembros de mi familia, incluyéndome a mí, hemos estirado y alterado la verdad toda mi vida.

Mi infancia fue dura. Como en la mayoría de los hogares con problemas de alcoholismo, nunca sabía lo que iba a pasar después y no podía confiar en lo que veía o escuchaba. Mi padre era un hombre muy enojón y abusivo cuando era joven. Abusó de mí física, emocional y sexualmente, lo

Muéstrame el Camino

que me provocó muchos momentos de shock y trauma. Una de las formas en que lo afrontaba era creando historias en mi cabeza en las que me rescataban clones de Jack y Jackie Kennedy. En mis historias, ellos venían a rescatarme y ella llevaba un traje a juego con el sombrero, los zapatos y el bolso. Seguro que también llevaba guantes. Creo que el atuendo me importaba tanto porque pensaba que representaba estabilidad.

Mi padre era la persona en la que más confiaba y la que más me quería. Sabía que me quería y que habría ido hasta el fin del mundo para protegerme de cualquier daño. La persona que más me quería también era la que más me maltrataba.

Mi madre era física y emocionalmente abusiva, pero no en la misma medida que mi padre. No me quería como mi padre. Siempre tuve la impresión de que mi madre simplemente deseaba que yo no estuviera allí. Con mi madre, no había ningún vínculo. Siempre me he dicho a mí misma que, al ser la quinta de seis hermanos, la cuarta de cuatro niñas, ella simplemente no tenía la energía para preocuparse mucho por mí.

Cuando tenía nueve años, murió mi hermano mayor Billie. Fue un shock para mí y para mi familia, ya que sucedió de forma muy repentina. Este acontecimiento cambió a mi familia para siempre. Nunca se superó el dolor y la pérdida. Simplemente lo reprimimos, porque mi madre tenía tendencias suicidas debido a la depresión que sentía por la muerte de Billie. Yo era muy buena para abstraerme y fingir. Incluso decidí que mi hermano se había ido a vivir con los clones de Jack y Jackie Kennedy y que en realidad no estaba muerto. Lo veía sentado en esas grandes rocas de un río cuando íbamos al cementerio. Cruzábamos el puente en coche y, en mi mente, solo nosotros dos sabíamos que seguía vivo y que le iba muy bien.

La mayoría de las veces creaba historias en mi cabeza. Le dije a mi clase de tercer grado que mi madre se estaba muriendo, después de que mi hermano muriera. Una niña me había empujado en el autobús, y yo no quería llorar por esa razón. La mentira salió de mi boca y luego la repetí. Después de un tiempo, creo que empecé a creerlo, hasta que el colegio llamó a mi casa para hacer una recaudación de fondos para mi familia. Mi profesor me hizo ponerme delante de la clase y explicar que mi madre no se estaba muriendo. Lo que dije fue que no lo sabíamos, y lo que ellos no sabían era

Pamella Moore

que tanto ella como todos nosotros realmente nos estábamos muriendo de tristeza.

Empecé a consumir drogas y alcohol a una edad muy temprana. Bebí por primera vez el día de mi duodécimo cumpleaños. También fue el día de mi primera violación. Me quedé en shock y traumatizada. Solo se lo conté a mi amiga, que me dijo que todo era culpa mía por beber. Durante este tiempo, a veces abría una botella de vodka solo para aliviar el dolor. En sexto grado, el médico me dio tranquilizantes porque estaba nerviosa. Rápidamente aprendí que dos eran mejor que uno. Empecé bachillerato en octavo grado. Mi primera semana de colegio, bebí el lunes, fumé marihuana el martes, tomé *speed* el miércoles, me metí ácido el jueves y descansé el viernes.

Durante todo el bachillerato bebí y me drogué y apenas me gradué. A los dieciocho años había perdido a mi primer hijo, y a los veinticuatro había perdido a mi segundo hijo. Esos fueron dos de los mayores y más dolorosos golpes y traumas de mi vida. Terminé sin estar segura de qué era real y qué no lo era de sus muertes, porque había creado tantas historias en torno a lo que sucedió (más sobre estos poderosos traumas más adelante).

Fui arrestada y me quedé sin hogar y tuve numerosas relaciones superficiales con hombres, lo que creó una sucesión de conmociones y traumas. No podía distinguir lo que era real de las historias que creaba en mi cabeza. Pasé de ser una alcohólica de veintitantos años a ser una yonqui intravenosa a finales de mis veinte. Mi vida era un desastre. Poco después de cumplir treinta años, dejé la bebida.

Trabajé muy duro en mí misma y he estado sobria durante más de la mitad de mi vida. Cuando digo que trabajé duro, fue muy duro. Me costó mucho no consumir. Me encerraba en mi apartamento para evitar salir. Sabía que, en cierto modo, podía irme, pero no me lo permitía, porque sabía que consumiría. Me confinaba en mi dormitorio, porque sabía que si salía del dormitorio y entraba a la sala de estar, la puerta principal estaba allí y saldría. A veces, durante mis años universitarios, tenía que correr a casa en mitad de la clase porque me sentía inundada por la necesidad de consumir.

Muéstrame el Camino

Sentía un odio intenso hacia mí misma. Sentía una pena increíble. Fue un cambio muy largo y difícil. Asistí a reuniones de doce pasos, asesoramiento, terapia de grupo y muchos otros tipos de tratamiento durante mucho tiempo. A veces me llamaban «Pam la Negativa» en los grupos de doce pasos, ya que hablaba abiertamente de todas mis luchas. Era doloroso oírlo, pero sabía que mantenerme sobria era mi prioridad, así que seguí diciendo la verdad sobre mi lucha.

Tengo una licenciatura y un máster en trabajo social. Soy terapeuta y trabajo con adictos y personas que han sido afectadas por la adicción. Me encantaba y me sigue encantando lo que hago, y soy buena en lo que hago gracias a mi amor y pasión por este campo.

Después de cinco años sobria, conocí a mi esposo, Steve. Es un hombre muy bueno y llevamos juntos más de veinticinco años. Hemos estructurado nuestras vidas en torno a ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a crecer espiritual, emocional y mentalmente. Nuestras vidas estaban llenas y completas.

Le ayudé a Steve a criar a su hijo, mi hijastro, Alex. Puse todo mi amor en criarlo. Pero al mismo tiempo, seguía queriendo tener mi propio hijo, así que cuando llevé dieciséis años sobria, adoptamos a nuestra hija, Shauna. Ella trajo tanta alegría a nuestras vidas. Durante mucho tiempo, pensé que nuestras vidas no podían mejorar. Pensé que había llegado a la meta.

Todo cambió con la conmoción de una llamada telefónica. Debajo de toda la vida armoniosa, había una corriente subyacente preocupante. Las cosas no parecían estar bien con mi hijastro y mi hija. Así que mi esposo le preguntó. Resultó que mi hijastro había abusado física y emocionalmente de nuestra hija durante años. Estábamos devastados y no sabíamos qué hacer. Me costaba sobrellevar los días debido al dolor, la pena y la culpa de lo que realmente estaba sucediendo en mi vida. Empeoré la situación imaginando diferentes historias de terror sobre lo que probablemente había sucedido.

Steve y yo nos volvimos sonámbulos. Para escapar del dolor que sentíamos en casa, Steve empezó a escribirse mensajes y a llamar a una mujer que creía que debía y podía salvar. El rescate era un objetivo y un

Pamella Moore

alivio cuando nuestras vidas se desmoronaban a su alrededor. Se perdía en el drama del rescate. Se veía a sí mismo como un héroe al rescate.

Me quedé impactada y traumatizada cuando este hombre tan honesto me confesó la cantidad de contacto que había tenido con esta mujer. Sabía que la estaba ayudando, pero no me di cuenta de la cantidad de tiempo que le dedicaba. Nunca me había ocultado nada en los más de veinte años que llevábamos casados. Era la primera vez que me ocultaba algo intencionadamente.

Para empeorar las cosas, empecé a inventarme aún más historias en mi cabeza. Asumía lo peor y luego creaba historias drásticas y dramáticas a partir de ahí.

Nuestras vidas se convirtieron en un infierno del que no podíamos escapar. Ambos nos contamos historias que tenían algo de verdad, pero no eran la verdad. Incluso cuando recibíamos información nueva que contradecía las historias que teníamos en la cabeza, ambos nos dejábamos llevar por las historias en lugar de por los nuevos hechos. Ambos estábamos en un infierno, y lo habíamos creado juntos. Estábamos atrapados en un bucle. Los traumas de nuestro pasado y presente nos impedían llegar al otro lado. Hablamos seriamente de divorcio por primera vez en nuestro matrimonio. Siempre habíamos estado muy unidos, pero no podíamos dejar de atacarnos con nuestras historias.

Todo giraba en torno a las historias que teníamos en la cabeza. No podíamos dejar de crear historias con las que luego nos culpábamos unos a otros. El problema era que los pensamientos se habían convertido en historias, y luego las historias se convirtieron en creencias.

Trabajamos muy duro para salir de aquel agujero negro en el que estábamos atrapados. Aprendimos que nuestros pensamientos y sentimientos cambiaban con rapidez, influenciados por las historias que nos contábamos a nosotros mismos. Nos confundíamos, tanto individualmente como entre nosotros, dejándonos llevar por lo que la mente nos decía o por lo que uno de nosotros sentía en un momento dado. Al instante siguiente, todo podía ser completamente distinto. ¿Cómo podríamos estar seguros de cuál era la verdad en medio de aquel caos? Tuvimos que encontrar una manera de unir las piezas, de construir un entendimiento que ambos pudiéramos compartir.

Muéstrame el Camino

Steve y yo empezamos a estudiar y a estar abiertos a nuevas prácticas. Aunque habíamos estado meditando con regularidad, nuestra práctica se hizo más profunda. Tanto la sinceridad como la desesperación nos llevaron a la meditación, la lectura, la escritura y la búsqueda de respuestas. Algunos días leíamos, meditábamos, íbamos a terapia y pensábamos que habíamos encontrado algunas respuestas, y luego nos derrumbábamos, peleábamos y nos desesperábamos. Pero seguimos adelante. Meditábamos juntos dos veces al día. Leímos todo lo que creíamos que podría ayudarnos. Seguimos luchando. Fuimos a terapia individual, a talleres, a grupos y a cualquier otra cosa que se nos ocurriera para ayudarnos. Seguimos luchando.

Finalmente, con todas las fachadas eliminadas, ambos vimos que los demás eran proyecciones de nosotros mismos y de nuestros miedos. Al eliminar las proyecciones, llegamos a conocernos a nosotros mismos. Nuestras vidas han cambiado de maneras más profundas y ricas, y de maneras que no podríamos haber imaginado. Ambos nos sentimos más a gusto en nuestra propia piel y el uno con el otro de lo que nunca nos hemos sentido en nuestras vidas. Sabemos que podemos superar cualquier cosa. Puede ser desgarrador y doloroso, pero podemos hacerlo. No creemos que todos nuestros problemas en la vida hayan terminado. Ahora tenemos una forma de superarlos y utilizar nuestros problemas para encontrarnos y conocernos a nosotros mismos a un nivel más profundo y real.

Había partes de nosotros que manteníamos ocultas, incluso de los demás y de nosotros mismos: nuestro yo oculto. Contenían nuestras inseguridades, dolores, disfunciones y cualidades ocultas. Ahora somos capaces de conocernos a nosotros mismos y a los demás a un nivel más profundo y vulnerable. Hemos aprendido que gran parte del dolor y la ira durante nuestra crisis fueron creados por nuestros pensamientos y sentimientos. (Nunca he descubierto qué viene primero, y tal vez no importe). Nuestros pensamientos y sentimientos son los que nos hacen perder el control, y lo rápido que cambian.

Hoy nos vemos a nosotros mismos y al mundo con ojos mucho más amables. Ya no tenemos miedo de sentir nuestras emociones. Podemos bailar de felicidad y llorar de pena con la misma paz. Ha sido muy

Pamella Moore

importante para nosotros darnos cuenta de que es tan liberador sentir tristeza como sentir alegría. Antes creíamos que el objetivo era intentar sentirnos felices todo el tiempo. Hoy es un gran alivio simplemente sentir.

A día de hoy, podemos perdernos en nuestros viejos traumas y empezar a crear historias en nuestra cabeza. La diferencia es que sabemos que está sucediendo y tenemos algunas herramientas para superarlos. Ya no nos quedamos atorados en la «repetición». Hemos aprendido a apreciar el adagio de que la vida es un viaje y no un destino. Ninguno de nosotros tiene que preocuparse por «llegar», porque «llegar» no es un lugar de parada en el que estemos completamente hechos. Saber esto nos ha ayudado mucho.

Este libro pretende ser una guía. Puedo enseñarte algunas de las ideas y formas que Steve y yo aprendimos que nos ayudan. Nuestra experiencia es que son nuestras falsas creencias fijas las que nos perjudican. Al aprender cómo nuestros pensamientos se convierten en historias y las historias en creencias, tenemos más poder sobre lo que nos dicen nuestras mentes. La libertad es posible, e incluso probable. Hay una manera de recuperarte. La recuperación es posible.

L

Parte 1

Muéstrame Cómo Nos Enganchamos

L

CAPÍTULO 1

CREENCIAS

Todo depende de cómo miremos las cosas, y no de cómo son las cosas en sí mismas. La cosa más pequeña con un significado vale más en la vida que la cosa más grande sin él.

—*Carl Jung*

Todos nos atoramos. El problema con nuestras creencias es que nos las creemos. Pero, ¿cómo ocurre esto? Ocurre por cómo La voz y las sombras en nosotros crean pensamientos y luego historias. Estas historias se convierten en creencias.

Diferentes Tipos de Creencias

Ayuda examinar los diferentes tipos de creencias que tenemos: creencias fundamentales, creencias falsas fijas, creencias fijas arraigadas y creencias verdaderas. Aquí tienes algunas explicaciones de las diferencias entre estas cuatro creencias. Estas creencias pueden variar de leves a fuertes en su intensidad. Queremos dejar las creencias saludables tal como están, porque pueden afirmarnos y darnos fuerza y esperanza. En lo que nos vamos a centrar son las creencias negativas que pueden perjudicarnos.

Creencias Fundamentales

Una creencia fundamental es una creencia desarrollada en la infancia que me da la sensación de quién soy como persona. Por ejemplo:

Pamella Moore

- Soy una belleza sureña.
- Soy la mala.
- Soy la buena.
- No soy inteligente.
- Soy inteligente.
- Soy la favorita de mi madre.
- Mi madre me odia.
- Soy imposible de querer.
- Todo el mundo me quiere.
- Soy la graciosa.
- No sé cómo divertirme.
- Soy agresivo.
- Soy pasivo.
- Soy una víctima.
- Soy un superviviente.
- Debo ser un héroe.
- Soy un cero.
- Soy responsable de lo que les sucede a los demás.
- Nada es culpa mía.
- Soy débil.
- Soy fuerte.
- Es culpa mía.
- No es culpa mía.
- No importo.
- Sí importo.
- Soy responsable de la felicidad de otras personas.
- Debo estar preparado para los problemas.
- Debo estar feliz todo el tiempo.
- No debo bajar la guardia.
- Soy demasiado negativo.
- Soy positivo.
- Soy crítico.
- Alejo a la gente.
- Soy demasiado aferrado.

Muéstrame el Camino

Como puedes ver, la lista de creencias fundamentales puede ser interminable. Estas creencias tienden a formar parte de nuestra identidad. Son quienes creemos ser. Son poderosas. Nos las enseñaron y luego se reforzaron en nuestro sistema familiar original.

Una de mis creencias fundamentales siempre ha sido que no puedo confiar. Esta creencia se desarrolló y creció al crecer en un hogar donde la verdad era opcional. Como adulto, e incluso con mi recuperación personal, todavía me quedan hilos de esta creencia fundamental debido a su fuerza y poder. También tengo la creencia fundamental de que puedo manejar lo que sea que suceda. Crecer con la misma disfunción me obligó a ser autosuficiente. Sé que a veces puedo caer, pero me voy a levantar y seguiré adelante. Es una confianza en uno mismo positiva que surgió de un sistema familiar negativo.

Cuando una creencia es positiva, nos ayuda con nuestro autoconcepto. Cuando una creencia tiene una connotación negativa, puede destruir la vida de una persona. Por eso es tan importante examinar estas creencias y deshacerlas.

Creencias Fundamentales Fijas

Una creencia falsa fija es un delirio. Por lo general, cuando pensamos en un delirio, pensamos en esquizofrenia o demencia o algún otro trastorno mental.

Hace años, la madre de mi mejor amigo Chuck tenía demencia avanzada. Con la demencia, una persona vive dentro de falsas creencias fijas. Quiero usarla como una forma extrema de vivir con falsas creencias fijas.

La madre de Chuck había sido miembro de las Hijas de los Soldados Confederados. Estaba muy orgullosa de ello. También estaba muy orgullosa de sus libros sobre la Guerra Civil. En un momento dado, pensó que otras miembros de las Hijas de los Soldados Confederados, mujeres mayores, habían entrado en su casa y robado sus libros sobre la Guerra Civil. Llamó a la policía desde su barrio de clase alta. Denunció que estas mujeres habían entrado en su casa y robado sus libros sobre la Guerra Civil y habían huido en una camioneta. La policía tuvo que ir e investigar.

Las mujeres estaban indignadas. Llamaron a Chuck y amenazaron con demandarlo a él y a su madre por difamación. Asumieron que ella tenía un

problema con la bebida y que había que ponerla en su lugar. (Este es otro ejemplo de una creencia falsa). Creían que sabían por qué hacía lo que hacía, que se debía a una mala interpretación de lo que estaba sucediendo. Chuck trabajó con su madre para conseguir que dejara de llamar a la policía y acusar a las mujeres de robarle los libros. Le llevó mucho tiempo y un gran esfuerzo convencerla de que no podía, bajo ninguna circunstancia, volver a llamar a la policía. Se calmó. Pensó que el problema estaba resuelto. Eso fue hasta que Steve la empezó a cuidar. Mientras Steve estaba allí, ella le contó que esas señoras le habían robado sus libros sobre la Guerra Civil y que Chuck las había ayudado. Así que, al final, no acabó con su falsa creencia, solo consiguió que dejara de contárselo, y esto hizo que la historia creciera en su mente.

Como muchas creencias, esta falsa creencia fija tenía un núcleo de verdad. Estas mujeres habían tomado prestados algunos de sus libros de la Guerra Civil y no los habían devuelto. Había tomado un hecho real, el préstamo de los libros, y lo había convertido en un delito grave por sus creencias. Puede que sea cómodo con esta historia pensar que una «pobre anciana demente» tenía falsas creencias fijas, pero todos podemos tomar un núcleo de verdad y convertirlo en un delito grave.

Recuerda, el problema con nuestras creencias es que las creemos. Cuando tenemos una creencia falsa fija, no sabemos que es fija o falsa. Creemos que es la verdad.

Sé que he creído que un suceso ocurrió de cierta manera, solo para que más tarde me dieran una bofetada con la realidad de que no fue en absoluto como yo pensaba. Y cuanto más angustiado estoy, más se fijan mis falsas creencias.

Steve y yo estábamos preocupados por su hijo, mi hijastro, Alex. Vi una camioneta Ford Ranger negra desde la ventana de nuestra sala de espera. Alex conducía una camioneta Ford Ranger negra. Miré por la ventana mientras llevaba a un cliente de vuelta a mi oficina y pude ver que Alex estaba llorando fuertemente dentro de la camioneta. Me resultó imposible llevar a cabo la sesión con mi cliente, ya que mi mente daba vueltas sobre qué tenía Alex. ¿Se había metido en problemas? ¿Había pasado algo? ¿Lo habían arrestado? ¿Se debía a las presiones que estábamos experimentando con él? ¿Qué podría ser?

Me disculpé con mi cliente, ya que sabía que no estaba siendo eficaz con ella, y reprogramé nuestra cita. Esto es algo que nunca había hecho antes de

Muéstrame el Camino

esta ocasión y no lo he vuelto a hacer desde entonces. Fue un gran problema. Miré mi monitor y vi que estaba en la sala de espera con una carta en la mano. Sabía que la carta debía ser para Steve, y que debía tratarse de una situación grave. Así que le escribí una nota a Steve para hacérselo saber. La coloqué debajo de la puerta de su oficina para que pudiera leerla, con la cara hacia arriba, por supuesto, porque necesitaba saberlo inmediatamente. Una vez más, algo que nunca había hecho ni antes ni después. Estaba en un tremendo estado de confusión. En ese momento, no solo estaba en un estado de confusión, sino que causé un conflicto para mi cliente, para Steve, y para su cliente. Me prepare para las consecuencias.

Entré en la sala de espera para enfrentar a ese gran problema. Inmediatamente vi a mi próximo cliente. El cliente que conduce una Ford Ranger negra. Un cliente joven que había llegado temprano a su cita. El cliente que se había sentado en su camioneta Ford Ranger negra. El cliente que se reía por teléfono con su novia mientras esperaba. Todo este gran problema estaba completamente inventado en mi cabeza. Se trataba de una falsa creencia fija de que Alex estaba fuera de la oficina, llorando o en problemas. Algo completamente inventado en mi cabeza.

Por suerte, esta fue una falsa creencia fija breve, pero tenía sus raíces en algunas falsas creencias fijas más grandes que tenía, que era mi trabajo anticipar los problemas antes de que alguien pidiera o dijera que necesitaba mi ayuda. Por eso no pude terminar con mi cliente, e interrumpí preventivamente la cita de Steve. Me costó mucho trabajo poner esto al descubierto. Una falsa creencia fija relacionada es que es mi trabajo arreglar los problemas de otras personas. Incluso si hubiera sido Alex quien hubiera venido a la oficina con un problema, no me correspondía a mí solucionarlo. Me educaron para creer que si podía anticipar y solucionar los problemas de mis padres, mi vida sería mejor y más segura. Son estas falsas creencias fijas más profundas de la infancia las que acaban haciéndonos daño en la edad adulta.

Trabajo con adicciones y escucho lo mismo una y otra vez: «Tenía que beber porque no podía soportar la muerte de mamá». «Mi novio me va a dejar». «Mi hijo está enfermo». «El estrés de la escuela es demasiado». «El estrés del trabajo es demasiado». «Estar casado es demasiado». «No estar casado es demasiado». Estas y muchas otras razones y sufrimientos que experimentamos en la vida son los que la gente cree que los hacen beber. Muy a menudo, las

Pamella Moore

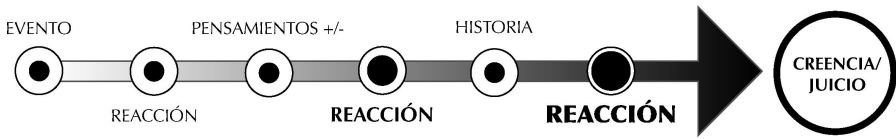
personas con un problema de alcohol creen realmente que no pueden afrontar la vida sin una copa. Todas estas son creencias falsas fijas.

Lo que aprendí en mis primeros momentos de sobriedad fue que si quería beber para manejar un problema, tenía que hacer lo que fuera necesario para protegerme de esta creencia. Aprendí que solo porque quisiera beber, no significaba que tuviera que beber. Muchos días y noches no salía de mi habitación, porque sabía que si entraba en la sala de estar, saldría por la puerta principal. Si salía por la puerta principal, sabía que iba a beber. Así que me quedaba. No sé muy bien cómo supe que tenía que protegerme de mi falsa creencia de que tenía que beber para manejar los problemas de la vida, pero lo hice. Estoy agradecida de haber sabido no dejar que la creencia controlara lo que hacía, por muy tonta que me viera a mí misma y sonara para los demás.

La forma en que se desarrolla una falsa creencia fija es así: Algo sucede (un accidente, una palabra desagradable de alguien, nos enfermamos, nos caemos, cometemos un error, ellos cometen un error, hay un acontecimiento) y tenemos una reacción emocional. La reacción es de naturaleza tanto física como emocional. Nuestra mente no procesa objetivamente lo que sucede; en cambio, registra el acontecimiento como una amenaza o un placer. Después de nuestra respuesta, tenemos un pensamiento positivo o negativo: «Eso funcionó». «Eso no funcionó». «Eso dolió». «Eso ayudó». «Eso no ayudó». «Eso fue bueno». «Eso fue malo». Estos pensamientos crean una reacción más profunda, sentimientos más intensos, debido a la alimentación del pensamiento y la primera reacción. Luego inventamos una historia sobre el evento y reforzamos nuestras reacciones y pensamientos posteriores.

Es la naturaleza humana tratar de darle sentido a nuestro mundo. Queremos una solución, así que creamos una historia que acompañe al evento. Esta historia crea una reacción más fuerte, y se vuelve más fija y arraigada. Este ciclo crea una creencia sobre mí, un juicio sobre ti, o ambas cosas. Luego repetimos la historia a nosotros mismos o a otros y reforzamos la creencia/juicio cada vez.

Muéstrame el Camino



La mayoría de nuestras creencias tienen sus raíces en la infancia. En la primaria y la secundaria me molestaban. Creía que no le caía bien a nadie en la escuela, que mis padres no me encontraban aceptable y que tenía defectos profundos que hacían que los demás me rechazaran. De adulta, permanezco en alerta máxima por temor a un posible rechazo. La falsa creencia arraigada es que si permanezco en estado de alerta máxima, nunca volveré a ser tomada por sorpresa por el rechazo.

Muchas de mis creencias y las tuyas acaban no siendo ciertas. Llevé mi sensación de rechazo de la escuela a mi mundo adulto y me mantuvo estancado. Tenía miedo de acercarme a los demás y me creé una gran soledad innecesaria.

Curiosamente, mis creencias sobre la escuela acabaron siendo erróneas en muchos aspectos. Creía que la gente me odiaba por mi falta de valía en bachillerato. Me veía a mí misma como egoísta, gorda y aislada. Al volver a conectar con antiguos compañeros de clase, me describieron como una chica guapa, dulce y simpática, todo lo contrario de lo que mi mente me había dicho.

Mi mayor lucha es dejar de sentirme como una víctima, para poder desengancharme honestamente de mis falsas creencias fijas. (La definición de «desenganchar» es separarse o dejar ir un pensamiento, emoción o creencia fija). Es difícil dejarlo ir. Uso mis creencias para protegerme. Me digo a mí misma que no confíe. Mi mayor lucha personal es dejar de ser una víctima. Una parte de mí ama vivir en el lugar de la víctima. Cuando trato de desengancharme de una creencia que he creado, por lo general tiene muchos ganchos que justifican mi victimización. Mi victimización es lo que crea la mayor parte de mi dolor.

El budismo enseña a no arrojarle más flechas a uno mismo. Lo que eso significa es que algo malo sucede una vez, pero seguimos haciéndonos daño una y otra vez con los pensamientos que utilizamos para mantener vivo el dolor del acontecimiento. Solo si estamos dispuestos a asumir la responsabilidad personal de nosotros mismos y de nuestras vidas podemos crecer. Cuando asumimos responsabilidad, podemos crecer a pasos agigantados.

Pamella Moore

Cuando podemos desengancharnos de un pensamiento, emoción o creencia fija, la mayoría de las situaciones dolorosas tienen menos carga y energía. Encontramos paz y nuestro verdadero yo una vez que encontramos esta libertad. Al hacernos cargo del dolor y prestar atención a cuándo nos estamos volviendo a herir con nuestras creencias, encontramos alivio.

Un ejemplo de esto para mí es cuando alguien dice algo que hiere mis sentimientos. Siento el dolor inmediato de las palabras. Más tarde, lo reviso y siento el dolor de nuevo. Podría inventarme una historia sobre esa persona o sobre mí mismo y hacerme más daño. Al día siguiente, vuelvo a recordar el dolor y entonces siento más dolor. El incidente con la persona es el único dolor real. Las historias y los pensamientos crean un dolor adicional sobre el que podría haber tomado otras decisiones. Podría distraerme de los pensamientos negativos (pensando en algo diferente, positivo). Podría desafiar mis pensamientos y reconocer el daño que me he causado a mí mismo. Podría esforzarme por no ceder ante mis pensamientos negativos. Podría concentrarme en calmar mi mente. Hay alternativas para evitar que mis falsas creencias fijas controlen mis pensamientos.

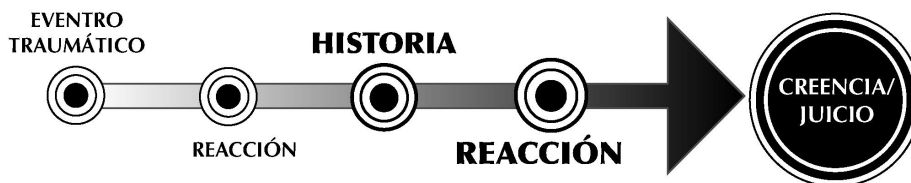
Por ejemplo, veo a Lucy y le hago un gesto con la mano. Ella no me devuelve el saludo. Siento un momento de vergüenza. Repaso mis pensamientos y recuerdo que esto ya me pasó una vez. Siento más vergüenza. Empiezo a decirme a mí misma: «Lucy se cree mejor que los demás, y ni siquiera me cae bien, porque está muy centrada en sí misma». Con esta historia firmemente grabada, ahora estoy enfadada y juzgo a Lucy. «Lucy cree que es mejor que los demás». Empiezo a juzgarla. Al mismo tiempo, empiezo a juzgarme a mí misma. «¿Qué me pasa? Estoy tan necesitada. ¿Por qué tengo que ser reconocida? Lucy probablemente no me vio, y yo soy tan superficial, estoy haciendo un gran escándalo por ello. Soy una persona que necesita ser reconocida». Ahora tengo una creencia sobre mí. Sufro por mi creencia sobre Lucy y yo. Lucy vive felizmente su vida. Yo lucho con la autoestima, la ira y la baja autoestima. Como Lucy no me saludó, este rechazo largamente oculto desde la infancia salió a la luz, y lo proyecté todo sobre el hecho de que Lucy no me saludó.

Creencias Traumáticas

Cuando tenemos una experiencia traumática, este ciclo ocurre mucho más rápido y a un nivel más profundo. Con el trauma, ocurre un evento significativo: un accidente automovilístico, un robo, abuso sexual, abuso físico, abuso emocional,

Muéstrame el Camino

una gran angustia. Este gran evento crea una reacción inflexible. Hace que la falsa creencia fija se sobrecargue. Creamos una historia más dramática para acompañar el evento, el trauma y las reacciones que estamos teniendo. Se hace necesario crear historias para dar sentido a nuestro mundo y protegernos. Esta historia dramática crea reacciones aún más fuertes, y terminamos con una creencia/juicio más sólido. Este ciclo puede continuar durante horas, días o incluso años, traumatizándonos cada vez más.



Cada vez que vuelvo a experimentar la historia internamente, tengo una reacción más fuerte. Con cada reacción más fuerte, consolidó la creencia y el juicio que tengo.

Una creencia traumática funciona así: Tengo un accidente de coche en la autopista. Estoy herido, con una pierna y costillas rotas. Esto me genera mucho miedo y dolor físico. Empiezo a decirme a mí mismo que conducir por la autopista es peligroso, porque los coches van demasiado rápido. Esto aumenta mi miedo, lo que refuerza mi historia de que la autopista es peligrosa. Mi firme creencia se convierte en «las autopistas son demasiado peligrosas para conducir». Dejo de conducir por la autopista para evitar el miedo, lo que a su vez refuerza mi creencia. Se convierte en una creencia fija: conducir por la autopista es demasiado peligroso. Ahora, no puedo ir a ningún sitio por la autopista. Mi vida ha cambiado por mi creencia. Tendré que encontrar la manera de desengancharme de cada hilo de la creencia que he creado. Y los hilos son muchos con cada experiencia traumática. Está el trauma en sí, y luego están las historias que construyo que crean aún más trauma.

Respuesta a un Trauma Recurrente

Pamella Moore

Cuando tenemos un trauma recurrente, las creencias y los juicios son más fuertes. Un trauma recurrente es aquel que ocurre más de una vez. Esto incluiría el abuso continuo de cualquier tipo, el trauma físico repetitivo de los deportes u otras actividades, los viejos traumas recurrentes de la infancia que no se han resuelto y cualquier gran trauma que haya ocurrido tanto en la infancia como en la edad adulta.

De niña, mi padre abusaba físicamente de mí pegándome cuando se enojaba. Cuando me casé con mi primer esposo, él hacía lo mismo; me abofeteaba cuando se enojaba. Mi reacción a este trauma recurrente fue tan grande que empecé a creer que *todos* los hombres eran abusivos. Mi juicio era inamovible: todos los hombres son enojones y abusivos.



Escondida allí también estaba la creencia de que había algo en mí que merecía ser golpeado; yo era una persona tan discutidora que merecía que me maltrataran. Durante muchos años, desde que me casé con Steve, estaba preparada para el golpe que nunca llegaba. A veces tenía una experiencia traumática al ser golpeada aunque no lo fuera. Me llevó años de no ser golpeada y trabajar en mi trauma por maltrato para dejar de esperarlo.

Hay muchos hilos de abuso repetitivo y las creencias que se adjuntan a este trauma. Se convierte en una creencia profundamente arraigada que requiere mucho trabajo para dejarla ir. Se convierte en parte de nuestra identidad.

Muéstrame el Camino

Cuando nos hieren profundamente, nos identificamos con la experiencia como si fuera parte de nosotros. Soy un superviviente de un trauma. Soy una víctima de violación. Soy una víctima de abuso doméstico. Soy producto de un hogar alcohólico. Soy superviviente de abuso religioso. Hay tantas formas en las que nos convertimos en nuestro trauma, en lugar de que el trauma nos haya sucedido a nosotros.

Estas creencias son las más difíciles de abordar debido a su fuerza e intensidad. Lo vemos con frecuencia en víctimas de violencia doméstica y personas que han vivido con infidelidad crónica o adicción. Debido a la repetición de estas creencias, están firmemente enganchadas a sus falsas creencias fijas.

Steve y yo trabajamos con padres de adictos. Los vemos vivir ferozmente en sus recurrentes y fijas creencias falsas. Al principio de la adicción de sus hijos adultos, creían que podían salvarlos. Sus hijos les decían: «Si lo haces sólo esta vez, mejoraré». Por Dios, durante un día o dos parecía que sus esfuerzos funcionaban, ya fuera tiempo, dinero o algún otro rescate. Luego, después de un día o dos, los hijos volvían a consumir y el patrón se repetía. Para cuando venían a verme, llevaban años con este patrón. Cada rescate refuerza la creencia de que si lo hacen «bien», su hijo se salvará de una muerte segura.

Los padres siempre escuchan las historias de los hijos de otras personas que han muerto. Debido a estas historias, los padres sienten que realmente están librando una batalla de vida o muerte. Esto añade urgencia a un rescate que es difícil de ver. No son codependientes; son caballeros heroicos que van a la batalla todos los días. Todos los días terminan con el refuerzo de que han mantenido a este niño con vida gracias a sus esfuerzos. Y se despiertan y vuelven a librar la batalla, como buenos y nobles caballeros, y salen a salvar a su querido hijo adulto del dragón de la adicción. Son ciegos ante la realidad de que todos sus esfuerzos no están funcionando.

Steve y yo tenemos una política general de que el padre (o cónyuge) de un adicto debe hacer lo que sea necesario para dormir mejor por la noche. Nunca con la idea de que eso vaya a cambiar el resultado del comportamiento de otra persona. De ahí viene la creencia recurrente. Empieza con la creencia de que si hago esto, cambiará lo que tú vas a hacer. Se tarda años en aprender que solo hay una persona a la que somos capaces de cambiar, y esa somos nosotros mismos.

Creencias Efectivas

Una creencia verdadera o efectiva es una creencia que me ayuda. Con el ejemplo anterior, es fácil ver que el amor no va a curar a otra persona que no es capaz en ese momento de recibir amor. Con suerte, estos padres podrán ver que el amor les ayudó a superar los momentos difíciles. Esta es una creencia efectiva. No puedo cambiar a otro, pero mi amor por los demás puede ayudarme en los momentos difíciles.

Otra forma de experimentar una creencia efectiva es creer que podemos lograr un sueño, lo que nos ayuda a impulsarnos a hacerlo. No podemos cambiar ni lograr ningún sueño, esperanza o deseo sin la creencia de que podemos. Es primordial que nos aferremos a estas creencias efectivas.

La madre de Steve murió de cáncer cuando él era joven. No había ninguna esperanza de que no muriera, pero ella tenía la firme creencia de que podría vivir para ver crecer a sus dos hijos. Y así fue. Murió el día después de que el hermano menor de Steve cumpliera dieciocho años. No podría haber hecho realidad su sueño sin la genuina creencia de que podía hacerlo. Le dio la fuerza y el poder para vivir mucho más allá de lo que parecía probable. Fue un regalo para todos ellos tenerla allí, y todo se debió a su firme creencia de que era posible.

Estas son las creencias a las que queremos aferrarnos. Nos ayudan en nuestra vida cotidiana a realizar tareas difíciles.

Estoy agradecida de haber tenido la creencia efectiva de que podía quedarme en mi apartamento hasta que la falsa creencia fija de que tenía que beber hubiera pasado.

Esta creencia efectiva anuló la creencia de que no podía soportar lo que estaba sintiendo en ese momento. Mi creencia efectiva se transformó en «Puedo manejar lo que sea que pase», que desarrollé desde la infancia. Esta creencia efectiva me ha ayudado más en mi vida que quizás cualquier otra. Así de poderosas son las creencias efectivas. Nos guían a través de las aguas turbulentas, nos inspiran, nos reconfortan y nos empoderan.

A lo largo de este libro, veremos cómo se forman las creencias y cómo sanar de ellas. Las creencias son lo que más tenemos y lo que menos entendemos. O miramos nuestras creencias y las sanamos, o nos controlarán.

Creencias

Aquí tienes una lista de algunas creencias comunes que nos perjudican:

- Él/ella debería amarme.
- Él/ella debería estar ahí para mí.
- Él/ella debería portarse mejor conmigo.
- Él/ella debería ser más amable/bueno/indulgente.
- Él/ella es un mentiroso.
- Él/ella me engañó.
- Él/ella me tomó por sorpresa.
- Él/ella debería arreglarme.
- Él/ella no está ahí para mí.
- Él/ella me faltó el respeto.
- Él/ella me sabotó.
- Es culpa suya que yo sea infeliz/fracasado/insatisfecho.
- Él/ella debería ser más.
- Él/ella me avergonzó.
- Él/ella cruzó mis límites.
- Él/ella me juzga.
- Él/ella me rechaza.
- Él/ella me dejó/me dejará.
- Él/ella debería preocuparse más.
- Él/ella no debería _____.
- No soy lo suficiente.
- Soy un fracaso.
- Me avergüenzo de mí.
- Soy culpable/malo.
- Siempre me abandonarán.
- Soy responsable del mal/buen comportamiento de otras personas.
- Soy un estorbo.
- Tengo que ser fuerte.

Pamella Moore

- Nunca rechazo a la gente.
- Mis pensamientos me controlan.
- Hay algo malo en mí.
- Soy crítico.
- Me siento responsable de cosas que ni siquiera son ciertas.
- Soy débil.
- Debo ser un héroe.
- Soy un cero.
- Es culpa mía que él/ella me haga daño.
- No importo.
- Debo hacerlo todo yo mismo.
- Soy responsable de su felicidad.
- Debo estar preparado para los problemas.
- Debo estar feliz todo el tiempo.
- Yo deprimó a la gente.
- Soy demasiado negativo.
- Estoy estancado.

Profundizar: Permítete preguntarte cuáles son tus creencias falsas más arraigadas y tus creencias efectivas. Escríbelas. Escribe tus creencias efectivas en una postal para recordarte cada día de lo que eres capaz.

L

CAPÍTULO 2

Abuso y Trauma

De niño me sentía solo, y todavía lo estoy, porque sé cosas y debo insinuar cosas que otros aparentemente no saben, y en su mayor parte no quieren saber.

—*Carl Jung*

Un Gran Trauma

Se ha estudiado y escrito mucho sobre el abuso y el trauma. He sido consejera durante más de treinta años. He escuchado tantas historias de abuso y trauma que a veces me resulta difícil escucharlas. Yo también he experimentado ambos en mi vida. Hay personas que se inclinan a hacerle daño a los demás por la sensación de poder y control que les da, o debido a su propio trauma y abuso. Algunos abusos y traumas se cometen por ignorancia, y otros se cometen con la intención de hacer daño. Ambos hieren, aunque provengan de dos lugares diferentes.

He oído de muchas fuentes que el resultado es igual a la intención. Creo que esto es muy perjudicial para las personas que han sufrido un trauma. No creo que una persona tenga parte en su propio abuso o trauma. Lo que sí ocurre, sin embargo, es que la persona con menos control en una situación tiende a sentirse la más responsable. Esto es importante, así que lo repetiré. La persona con menos control en una situación se siente la más responsable. Por eso tantos

niños se sienten responsables de los abusos que cometen sus padres u otros adultos. Las personas perjudicadas por otros no causaron sus lesiones porque las invitaran espiritual, mental o emocionalmente. La gente tiende a querer asumir la responsabilidad de ser herida porque les da la ilusión de que pueden controlar su dolor o las acciones de los demás. A las personas buenas les suceden cosas malas. La aceptación es la mejor respuesta.

Lo que no tiene que suceder es creer que eres una víctima debido al abuso o trauma. Mantenernos alejados de vernos a nosotros mismos como víctimas nos impide continuar con el trauma.

Mi Gran Trauma de los Doce Años

El día que cumplí doce años, me violaron. Fui a casa de mi amiga. Tenía un hermano mayor de veintitantos años. Estaba muy enamorada de él. Nos compró alcohol y me sentí tan madura bebiéndolo. Recuerdo que me sentí mal, vomité y luego me desmayé. Lo siguiente que recuerdo es que estaba encima de mí, violándome. Recuerdo vagamente que volví en mí, vomité más y volví a desmayarme. Me sentí responsable, porque había bebido alcohol, estaba enamorada de él y no sabía lo que había pasado. Me sentí tan sucia y supe que tenía que mantenerlo en secreto. Sentí que todo era culpa mía. Temblaba y temblaba. Era mi secreto traumático. (¿Te has dado cuenta de que guardar secretos y no hablar con los demás es lo que nos mete en tantos problemas con nosotros mismos? Solo tenemos nuestra «voz» para ayudarnos a resolver las cosas. Nuestra «voz» nos dirá lo terrible que somos como seres humanos.)

Temblaba cuando pensaba en esa noche y en el horror de cómo todo salió tan terriblemente mal, siempre creyendo que debería haberlo manejado mejor. Me sentía la mayor responsable. Nunca volví a ver a mi amiga. Sí vi a su hermano, y sentía vergüenza, miedo y responsabilidad cada vez que lo veía. Temblaba. Con los años aprendí que temblar es la forma que tiene el cuerpo de intentar «sacudirse el trauma». Hoy, cuando mi cuerpo tiembla, lo dejo. Sé que esto es parte de la sanación del cuerpo y la mente.

A lo largo de los años, cada vez que pensaba en la noche en que fui violada, sentía más y más vergüenza de mí misma. Bebí alcohol. Me sentí atraída

Muéstrame el Camino

por él. Debe haber sido culpa mía por esas dos razones. No fue hasta después de haber crecido, estar sobria y estar rodeada de niñas de alrededor de doce años que el impacto total de lo que había sucedido comenzó a afectarme. Yo era una niña. Una niña pequeña. Fue una violación. Sin embargo, para entonces, los pensamientos repetitivos y la vergüenza me habían afectado. Me veía indigna. El trauma de la violación ya era bastante duro, pero lo que me hice a mí misma fue aún más doloroso. Me maltrataba una y otra vez con mis pensamientos. Me convertí en víctima de mis propios pensamientos. No fue hasta que mi vida se vino abajo que empecé a analizar las creencias que había desarrollado sobre mí misma cuando era niña. Creía que había algo malo en mí y que podía hacer que los demás me hicieran daño. (Ese resultado sí que era igual a la intención). Creía que no me harían daño si «me portaba bien». Me costó mucho desengancharme de esta creencia tan fuerte y poderosa para saber que no soy responsable del comportamiento de nadie.

Los Pensamientos son como Un Autobús

Esto es lo que nos hace el pensamiento repetitivo y habitual sobre la vergüenza y el trauma. Nos pone en un infierno. El infierno en el que nos metemos es lo que podemos cambiar.

Te pongo un ejemplo. Me atropella un autobús una vez y, a partir de entonces, estoy pendiente de los autobuses. Me pongo nerviosa cuando veo uno y conduzco lo más lejos posible. Pero, ¿qué me pasa cuando me atropella un autobús todos los días durante dos años? El autobús me atropella a diferentes horas del día y en diferentes lugares, pero todos los días. Ahora estoy traumatizada, cada vez tengo más miedo de conducir y salir. El autobús ya no está, pero sigue vivo en mis pensamientos y, por lo tanto, en mis creencias. Empiezo a generalizar el peligro del autobús, lo que me hace ver el mundo entero como un lugar peligroso.

Nos convertimos tanto en el autobús como en el conductor cuando nos aferramos a los pensamientos que nuestra mente nos arroja sobre nuestro abuso o trauma. Nuestros pensamientos recrean y a veces exageran nuestros abusos y traumas y nos Re traumatizan cada día. Por eso, nuestros pensamientos

se convierten en el autobús. Aquí tienes algunas preguntas que debes plantearte para ayudarte a desengancharte de tus pensamientos, sentimientos, creencias y juicios: ¿Esta historia define quién soy, o es un momento de mi vida? ¿Tener esta historia realmente significa algo sobre quién soy? ¿Me he hecho sufrir lo suficiente? ¿Necesito hacerme sufrir más?

Trauma Menor

Muchos de los problemas por los que nos castigamos a nosotros mismos son lo que se denominan traumas pequeños o leves. Estos traumas pequeños son escuchar las palabras de enfado de un ser querido, ser acosado, ser ridiculizado, ver un accidente, sufrir una mala caída, experimentar una muerte inesperada: experiencias de ira y miedo que tú o yo no entendemos. Estas experiencias se quedan con nosotros. Muchas veces, nos juzgamos a nosotros mismos por sentirnos tan fuertemente como lo hacemos por estas experiencias. Este juicio refuerza la creencia que nace del pequeño trauma. Trabajas en los pensamientos y puedes dejarlos ir, pero la experiencia emocional se queda atrás. Estos pequeños traumas pueden quedarse con nosotros por el resto de nuestras vidas.

Un pequeño trauma es más que una vergüenza para ti. La vergüenza es dolorosa, pero se acaba en un momento. Un pequeño trauma perdura.

Uno de mis pequeños traumas ocurrió cuando estaba en bachillerato. En la clase de educación sexual, levanté la mano y dije que me encantaba el sexo oral. Quería que mis amigos quedaran impresionados con mi experiencia. Desafortunadamente, pensaba que el sexo oral era otro término para besar con lengua. Días después, cuando descubrí lo que realmente significaba el sexo oral, sentí un pequeño trauma. Podía sentir el calor y el enrojecimiento de mi cara. Pensé que podría morir de vergüenza. Fue más que vergonzoso para mí. No me morí, y pronto todos lo olvidaron menos yo. Viví con este pequeño trauma durante muchos años. Desarrollé creencias sobre mí misma de que era una vergüenza. Hasta el día de hoy, sigo sintiendo la respuesta traumática cuando digo algo con confianza y descubro que me equivoqué.

Para profundizar: Presta mucha atención a tus pensamientos durante un día. Escucha cuántas veces tu mente intenta re-traumatizarte con traumas grandes y

Muéstrame el Camino

pequeños. Practica desconectarte de estos pensamientos y sentimientos utilizando las siguientes preguntas: ¿Esta historia define quién soy, o es un momento de mi vida? ¿Tener esta historia realmente significa algo sobre quién soy? ¿Me he hecho sufrir lo suficiente? ¿Necesito hacerme sufrir más?

L

CAPÍTULO 3

Vergüenza

*Los errores son, después de todo, los cimientos de la verdad,
y si un hombre no sabe lo que es una cosa, al menos
aumenta su conocimiento si sabe lo que no es.*

—*Carl Jung*

Ayuda, No Daño

La vergüenza suele perjudicar en lugar de ayudar. La vergüenza me dice que no solo cometí un error, sino que soy un error. Este es uno de los muchos problemas de la vergüenza. También sentimos no solo la vergüenza actual, sino la vergüenza que está almacenada en nuestro cuerpo por errores pasados y mensajes antiguos. La vergüenza refuerza mensajes antiguos que tú y yo tenemos tanto en la historia detrás de la creencia sobre nuestra situación actual como en nuestra historia «en el pasado». Ayuda a sacar la vergüenza de la situación cuando podemos darnos cuenta de que es un comportamiento aprendido. Casi todas nuestras creencias sobre nosotros mismos son de la infancia, y necesitamos la conexión para sanar.

Por lo general, cuando estoy en una espiral de vergüenza, exagero mis errores y los hago más devastadores de lo que realmente fueron. No es que no haya habido un error, pero tal vez no fue un error que destruyera mi vida.

No Ser Una Víctima

La mente quiere que creas que eres una víctima del mundo. Cuando crees que eres una víctima, refuerzas tus creencias. Estas creencias se consolidan en tu identidad.

He estado embarazada dos veces. Mi hijo nació cuando yo tenía dieciocho años. Su padre tenía cuarenta años y era un veterano de Vietnam con trastorno de estrés postraumático. No quería tener otro hijo, ya que tenía un hijo de su primer matrimonio. No estábamos casados. Tenía tendencia a la violencia. Pensé que mi amor lo curaría. Cuando estaba embarazada de seis meses, un día me jaló mientras gritaba: «Voy a matar a ese pequeño bastardo». Sabía que algo había cambiado esa noche. A la mañana siguiente, se fue enojado. No me sentía bien.

Más tarde esa mañana, comenzaron los dolores de parto. Les llamé a mis padres, que vivían en otra ciudad, pero estaban peleando. Me sentí muy sola y no sabía qué hacer, así que no hice nada. Cuando el padre de mi hijo llegó a casa esa tarde, ya tenía fuertes dolores de parto. Corrimos al hospital, pero ya era demasiado tarde. Mi hijo acabó ahogándose en mi sangre en el canal de parto. Estaba destrozada. El padre de mi hijo fue arrestado por feticidio la semana siguiente. Me dijo que si lo ayudaba y decía que nunca me había tocado, podríamos estar juntos para siempre y ser felices.

Así que el día de su comparecencia, eso fue exactamente lo que hice. Fui al tribunal y dije que me había inventado lo que pasó la noche anterior, y el caso fue desestimado. Se rió de mí en las escaleras del juzgado por pensar que estaríamos juntos, y nunca más lo volví a ver. La vergüenza y la culpa que sentí fueron enormes. No tenía compasión por mí misma. Me veía a mí misma como defectuosa sin esperanza. Quería morir. Consumí drogas y alcohol de forma constante hasta mi siguiente embarazo. Esta vez, estaba decidida a tener un bebé sano. No iba a dejar que este muriera.

Comía sano, dejé de fumar, dejé de beber... Cuidé muy bien de mi cuerpo.

Descubrí que tenía un cuello uterino incompetente, algo con lo que nací. Eso me ayudó a entender la muerte de mi primer hijo. Mi cuerpo ya estaba en un estado de debilidad.

Estaba desesperada por que mi segundo hijo viviera. Una vez más, entré en trabajo de parto a los seis o siete meses de embarazo. Me hicieron una cesárea y nació viva. Estaba tan feliz y tenía tanto miedo de que muriera. Era muy pequeña. Mientras estaba en la cama del hospital, yo (que no soy una persona religiosa en absoluto) le rogué a Dios que diera cualquier cosa por que mi hija viviera. Al instante sentí miedo. Mi mente me decía que Dios no me amaba. Así que recé otra oración en la que le ofrecía mi alma al diablo si mi hija vivía. Mi mente me había atrapado. No había forma de salir de esta situación sin dolor emocional. Mi pensamiento era que Dios iba a matar a mi hija, ya que había cometido un pecado tan horrible.

A los pocos minutos, me llamaron para decirme que mi hija no iba a sobrevivir. Me llevaron a la unidad de cuidados intensivos a tiempo para que ella girara la cabeza y me mirara. Luego exhaló su último aliento. Me sentí abrumada por la vergüenza y la culpa. Creí que había matado a mi hija con mis pensamientos desesperados. No pude perdonarme a mí misma. Era mi secreto. Empecé a beber a diario para ocultar la vergüenza, el dolor y la culpa. Cada día me torturaba con mi secreta culpa. A medida que los días se convertían en semanas y meses, mi mente empezó a susurrarme que había asesinado a mi hija. No podía mirarme en el espejo. No podía respirar con serenidad debido a mi odio hacia mí misma.

Mi consumo de drogas y alcohol aumentó hasta que me quedé sin hogar. Era incapaz de trabajar. Necesitaba consumir sustancias a diario para pasar el día con la vergüenza y la culpa. Recuerdo que me miraba en un espejo y veía la muerte devolviéndome la mirada. Me perdí por completo a causa de la vergüenza y la culpa. Permanecí en esta trampa hasta que encontré la recuperación. En ese momento, tuve que empezar a trabajar en el perdón y la compasión por la madre desesperada que era. Me llevó mucho tiempo. Me costó muchos, muchos desenganches.

Hoy veo que permití que mis creencias negativas tuvieran el control total de mi vida, y casi me destruyen. Mi mente utilizó la vergüenza para tratar de evitar que cometiera otro error. No quiero que nadie viva en un infierno como yo lo hice. Al creer en mis pensamientos de que podía controlar el destino de mi hija, mi hijo o el mío, me obligué a vivir en un infierno personal. Preferiría creer que soy un ser humano con defectos

Muéstrame el Camino

incurables que darme cuenta de que a veces la vida conlleva sufrimiento. No hay una razón divina; a veces nos pasan cosas malas a todos.

Sin Fundamento

Tendemos a creer en falsas creencias fijas en lugar de aceptar que a veces suceden cosas malas. Si estamos siendo castigados por Dios, o hicimos algo mal, entonces no tenemos que aceptar que hay incertidumbre en la vida. Crecer significa caminar sobre la falta de fundamento que es la vida. Por eso es tan importante desengancharnos de nuestras creencias, especialmente de aquellas que contienen vergüenza. La vergüenza crece en la oscuridad de nuestros secretos.

La razón por la que nos quedamos en la vergüenza es que creemos que somos imperfectos. Cuanto más imperfectos nos sentimos, más vergüenza sentimos. Se convierte en un círculo vicioso del que tenemos que encontrar la salida.

Quiero aconsejarte que estés atento a la vergüenza. Es engañosa, y ni siquiera te das cuenta de que la tienes hasta que te consume. El siguiente ejercicio está diseñado para ayudarte a reconocer cómo se siente la vergüenza en tu cuerpo.

Para Profundizar: Piensa en un problema recurrente. ¿Qué sensaciones te produce en el cuerpo? ¿Por qué te resulta familiar (especialmente desde la infancia)? Presta especial atención al pecho y a la cara («cara de vergüenza»). Escribe sobre esto en tu diario. Empezarás a ver los patrones de vergüenza en tu vida.

L

CAPÍTULO 4

La voz

La primera mitad de la vida se dedica a desarrollar un ego sano, la segunda mitad es ir hacia adentro y dejarlo ir.

—*Carl Jung*

Bajo Cualquier Otro Nombre

La voz recibe una gran variedad de nombres, entre ellos, el diablo o Satanás (cristianismo), Shaitan (islam), Mara (budismo), Asura (hinduismo), la mente, el vendedor, la mente de mono, la voz en mi cabeza, y así sucesivamente. He notado que casi todas las religiones tienen una representación externa de «la voz». Es como si fuera demasiado doloroso reconocer lo que reside en nosotros, que nuestra mente es la causa de la mayoría de nuestros problemas. No podemos creer que todo este dolor, negatividad, frustración y pena viva dentro de nosotros. Parece que alguna otra entidad debe haber provocado que estos pensamientos terribles aparezcan en nuestras cabezas.

“¿Qué es La voz?”

La función principal de la voz es la seguridad. La voz quiere mantenernos seguros y diferenciados. Para mantenernos seguros, debe mantenernos separados unos de otros, así como de nosotros mismos. No le importa si

Muéstrame el Camino

utiliza la crítica hacia nosotros mismos o hacia los demás; solo le importa que estemos separados.

«La voz», tal como se utiliza en este libro, es la parte de nuestra mente que trabaja para separarnos de nosotros mismos y del mundo. Es la parte que nos dice que nosotros o alguien más somos mejores o peores, como un medio de separación. Es la parte de nosotros que crea la ilusión de que debemos permanecer en el dolor o que necesitamos ser juzgados (por nosotros mismos o por los demás). La voz nos hace aferrarnos o rechazar a las personas, las ideas y las creencias. Nos hace creer que un determinado comportamiento o acción nos salvará o nos arruinará.

La voz nos dice que hay un problema y que solo ella puede solucionarlo. La voz nos dice que somos todopoderosos y que solo nosotros podemos reparar un problema, a una persona o a nosotros mismos.

La voz es una parte de nuestra mente que a veces puede parecer que lo es todo de lo que somos. A menudo creemos que la voz es nuestro auténtico yo, mientras que nos mantiene separados de lo que realmente somos. Los demás pueden ver que no somos auténticos, pero creemos que lo somos.

No importa si la voz utiliza la noción de que somos superiores o inferiores, siempre y cuando nos mantenga separados de nosotros mismos y de los demás. La voz quiere controlar nuestras vidas. Dirá cualquier cosa para que sigamos escuchando y creyendo. La voz sabe todo lo que sabemos y está dispuesta a utilizarlo para controlarnos y lograr su objetivo de seguridad.

Cómo La Voz nos Mantiene Enganchados

Oigo a mi hija tratando de averiguar cómo manejar un problema con una amiga. La voz me dice: «Deberías solucionárselo. Se va a sentir mal y lo va a pasar fatal». Me ofrezco a ayudarla preguntándole si quiere mi consejo, y luego procedo a dárselo. Ella pone los ojos en blanco. La voz me dice: «Te lo dije. Ahora está confirmado. Eres una madre terrible y le vas a arruinar la vida». Me siento peor conmigo misma. La voz me regaña por centrarme en mí misma, y entonces me siento aún peor conmigo misma. La voz me

susurra consejos para darle: «Quizás deberías decirle que si tan solo cambiara la forma en que dice lo que dijo...» y el ciclo continúa.

Muéstrame el Camino



Lo Que La Voz No Hace

Mucha gente cree que la voz quiere destruirnos. Yo solía pensar eso, pero lo que he aprendido haciendo mi trabajo es que la voz siempre está atenta al peligro. Quiere protegernos. Es importante saberlo, porque cuanto más intentemos luchar contra ella, más se defenderá. Cuanto más amables seamos con «la voz», más fácil nos dejará en paz. La voz quiere ser escuchada. La lucha es lo que nos atrapa. Cuando podemos entender la voz y luego cuestionarla, y escuchar la respuesta, puede dejarnos ir.

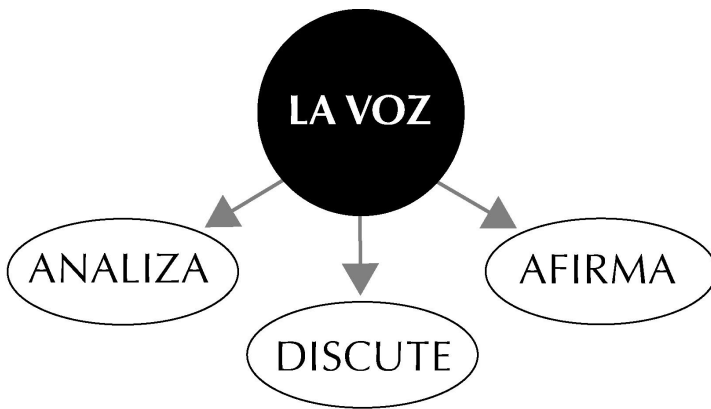
Como siempre está buscando cualquier tipo de peligro, la voz nos dirá que estamos equivocados, que somos malos o que tenemos defectos. Nos dirá que otras personas están tratando de hacernos daño. También nos dirá que deberíamos y podríamos hacer algunas cosas bastante tontas. La voz dice que nosotros tenemos razón y que la otra persona está equivocada. La otra persona rara vez lo aprecia. La voz dice que debemos ganar y que, por lo tanto, la otra persona debe estar equivocada y perder. La voz nos hace a nosotros y a nuestras relaciones miserables mientras nos dice que está en lo cierto. La voz siempre cree que es justa. Debe mantenernos a salvo.

A la voz le encanta estar en el ayer o en el mañana. A la voz le encanta repasar los desaires del pasado. Los disecciona en pequeños trozos y

repasa cada pequeño trozo. Cuando la voz me tiene en sus garras, estoy muy perdida. Conozco a otras personas cuya «voz» permanece principalmente en el futuro. El pasado o el futuro no importan; cuanto más te aleja la voz del momento presente, más perdida te sientes.

Analiza, Argumenta, Afirma

A Steve le gusta decir: «Ten cuidado con las tres A de la voz: analizar, argumentar y afirmar». Siempre que busco alguna de estas tres A, estoy fuera de la verdad y dentro de «la voz». Cuando analizo una situación, la voz tiene un firme control de la «historia». Cuando discuto contigo o conmigo mismo, la voz controla mis pensamientos, y cuando busco una afirmación externa o interna de mi historia, es la voz. Las tres A me dan una forma de darme cuenta de cuándo estoy perdido en la voz.



Cuando confío solo en la voz para obtener información, me pierdo. La voz utiliza entonces esta información para avergonzarme. «¿Qué te pasa?», dice. Es una trampa de la que es difícil salir cuando te tiene atrapado. La voz utilizará casi cualquier información para reafirmar tus mayores miedos.

Me encanta ir a recoger a Shauna al colegio desde que estaba en preescolar. Un día a la semana, Steve tiene el placer de ir a recogerla. Shauna

Muéstrame el Camino

me envió un mensaje de texto uno de los días de Steve y me dijo que su padre no estaba allí. Sentí que el pánico se apoderaba de mí. Recordé cuando se olvidaban de mí en el colegio cuando era pequeña. Era aterrador no saber si alguien iba a ir a recogerme.

La voz me señaló: «Ella debe estar sintiendo el mismo pánico». Mi análisis fue que debía salvarla de esta fatalidad inminente.

La voz continuó su análisis de la situación y decidió que Steve había destrozado su coche. ¿Cómo iba a explicarle que su padre había muerto en un accidente de coche y que pronto estaríamos afligidos, sin dinero y sin hogar? Entonces la voz argumentó: «No, sabrías si hubiera tenido un accidente. Simplemente no le importó recogerla a tiempo». La voz afirmó esta falsa creencia fija: «A Steve no le importa su hija». También argumentó que ni ella ni yo deberíamos tener que soportar tal comportamiento, y que yo necesitaba divorciarme de este hombre insensible. La voz empezó a actuar y decidió que debía cancelar mis citas porque Steve no iba a recoger a Shauna, y ella estaría asustada y sola, y Dios sabe qué más podría pasarle. (Y créeme, la voz estaba inventando muchas escenas del crimen que podrían tener lugar en cualquier momento. Tenía que darme prisa y llegar allí.)

Luego me envió un mensaje de texto y me dijo: «Mi papá ya llegó». Habían pasado dos minutos en total. La muerte, la destrucción y un posible divorcio habían sucedido en menos de dos minutos. La voz continuó con su siguiente diatriba: «¿Cómo pudiste ser tan estúpida? Debiste haber confiado en que él estaría allí. Eres la peor esposa del mundo». Entonces lo entendí. Así de engañosa es la voz.

Así de fácil es perderse en los cuentos que teje la voz. Puedes entender por qué la gente queda fascinada con lo que la voz tiene que decir. Suele ser una historia emocionante y dramática. Al mismo tiempo, pude ver que la voz intentaba protegerme de lo que percibía como peligro. Creía que me protegía del dolor.

La Voz Y El Trauma

Pamella Moore

Cuando las personas tienen un trauma en su pasado, tienen una «voz» que está en alerta máxima. Cuanto más trauma hay, más fuerte y protectora es la voz. La voz está hipervigilante debido al trauma. La voz siente que no protegió a la persona del peligro en el pasado, y que si hubiera estado más alerta, estas cosas malas no habrían sucedido. Parte de esto se debe al nervio vago. Este es el nervio craneal más largo del cuerpo. Afecta al intestino, al sistema cardiovascular, al sistema respiratorio, al sistema inmunológico y al sistema endocrino. El nervio vago toca el hígado, los pulmones, el bazo, los riñones y el intestino.

Cuando una persona ha sufrido un trauma, el nervio vago se desregula. Todos los sistemas del cuerpo se ven afectados. Debido a estos efectos, nuestra voz responde con alertas de peligro. Es fácil de ver en personas que tienen una gran respuesta de sobresalto. Se «saltan de la piel» cuando se asustan. La reacción del nervio vago desencadena la autoprotección de la voz, que toma el control.

Cuando estamos traumatizados, es más probable que quedemos bajo el control de la voz. Caemos en trance. Nuestro pensamiento se vuelve hiperconcentrado. Hay confusión y una nebulosa mental que es muy real. A veces esto se llama sonambulismo.

Puedes escuchar el trance en casi todas las discusiones: dice: «Me estás haciendo daño. Yo soy la víctima y tú el villano», mientras que la otra persona dice: «No, yo soy la víctima y tú el villano». Cuando una persona se despierta de un trance causado por la voz, normalmente se ha creado un desastre, y le lleva años a la persona darse cuenta de lo que ha pasado. Por eso es tan importante aprender a escuchar nuestra voz y a hacernos amigos de ella. O nos hacemos amigos de la voz, o nos controla. No hay otra opción.

Como ya mencioné, la madre de Steve murió cuando él era joven. Enfermó cuando él tenía diez años, y estuvo enferma de forma intermitente hasta que murió, cuando él tenía veinte años. Su enfermedad y su muerte le causaron un trauma profundo. Afectó su forma de ver el mundo.

Uno de los efectos de su muerte fue que, si yo me enfadaba y me distanciaba, Steve se sentía profundamente abandonado. Su voz le decía: «Ella te va a dejar de sorpresa y te abandonará, como hizo tu madre. No

Muéstrame el Camino

puedes confiar en que ella esté aquí». Le dolía el pecho y a veces le resultaba insoportable. Su voz le decía entonces: «No puedes soportar este tipo de dolor». En ese momento, él se enfadaba y empezaba a ponerse a la defensiva. Esto, a su vez, activaba mi voz y su autoprotección contra los hombres enfadados (mi padre). Entonces yo me enfadaba y me ponía a la defensiva.

Nuestros traumas interactuaban en piloto automático, a veces durante horas o incluso días seguidos. Al final de estas discusiones, ni siquiera sabíamos sobre qué estábamos discutiendo. Solo sabíamos que cada uno se sentía como una víctima y que el otro había causado un gran dolor. Nos ha costado muchos años de trabajo poder sentarnos quietos con el trance de la voz y estar con ella. Hace años, uno de nosotros tenía que enfadarse o salir de casa. El trauma de ser abandonado una y otra vez dejó una profunda herida que creó una hipervigilancia ante el abandono o el impacto de las malas noticias.

La voz es tan engañosa que nos convencerá de que no estamos en trance, cuando en realidad tiene todo el poder. Steve y yo tenemos un ritual matutino de revisar los mensajes del día anterior como una forma de limpiar nuestras creencias. Recientemente, Steve me miró y dijo: «Puedo escuchar tu 'voz'. Has empezado a reforzar lo negativo de tu pensamiento original con 'no es tan malo'». Por supuesto, al principio La voz defendió su posición, pero luego me senté con ella y la vi. Me vi a mí misma como una víctima, otra vez. Sucede muy rápido.

Tener un compañero o incluso un grupo en el que confiemos y con el que podamos revisar nuestras historias puede ayudarnos a mantenernos en la solución y fuera de la voz. Steve y yo les enseñamos a los miembros del grupo en nuestra consulta a escuchar la voz del otro como una forma de proporcionar retroalimentación. Es un trabajo duro pero gratificante para ellos y para nosotros. Siempre admiro la capacidad de dar y recibir una retroalimentación tan vulnerable. Estar dispuesto a dar este tipo de retroalimentación requiere un valor tremendo, pero al mismo tiempo, es muy gratificante para todos nosotros.

La Voz y Soluciones

Hay otra forma en la que la voz intenta protegernos, y es convenciéndonos de que somos la solución a un problema. El mío o el tuyo. La voz me convence de que soy el único que puede resolver este problema gracias a las habilidades superincreíbles que la voz me dice que nadie más posee. La voz me convence de que debo rescatar a esta persona o solucionar este problema que solo puede gestionarse si la voz tiene el control absoluto. Una vez que la voz me convence, estoy en el asiento del conductor, el desastre está a la vuelta de la esquina. Como no puedo resolver tu problema, tengo que esforzarme cada vez más, y lo siguiente que sé es que me he estrellado contra un muro emocional. Sucede con frecuencia.

Teníamos un cliente, el presidente de un banco que había contratado a una joven como secretaria. Como la mayoría de las personas que trabajan juntas, se vincularon a lo largo de los años. Luego vino su divorcio. Ella tuvo problemas para llegar a fin de mes, por lo que él decidió darle suficiente dinero para alquilar un apartamento y empezar de nuevo. Se sintió bien con su decisión. La salvó de la ruina financiera. Ella estaba muy agradecida. Luego empezó a tener problemas físicos por el estrés del divorcio. Él decidió dejarla salir temprano para que pudiera descansar. Esta vez realmente parecía que el problema estaba resuelto.

Ella empezó a enviarle mensajes de texto para darle las gracias, y él sintió que nunca había estado tan cerca de ser un héroe. Ella empezó a confiarle todos los problemas que tenía, y él se dedicó a intentar ayudarla a resolverlos. Ella iba cada vez menos a trabajar. Para compensarlo, él empezó a hacer parte de su trabajo, solo de forma temporal, pensó. Esto continuó durante meses y meses. Muy pronto, otros empleados se dieron cuenta y empezaron a sentirse menospreciados por no recibir este trato especial. Comenzaron los chismes de que ningún hombre haría esto a menos que estuviera teniendo una aventura. Solo que él no la tenía. Su voz le había convencido de que si resolvía un problema más, sería el bueno y todos se darían cuenta. Lamentablemente, terminó alienando a todos a su alrededor y casi pierde su trabajo antes de despertar de su trance.

Las Voces se Alimentan Mutuamente

Hay momentos en los que las voces de las personas empiezan a alimentarse unas de otras. Mi voz dice: «Hay un problema y lo tengo controlado», tu voz dice: «Yo también veo el problema, y es peor de lo que pensabas». Le hace saber a mi voz que o bien tenemos que enfrentarnos, ya que vemos dos soluciones diferentes al problema, o bien nos alimentamos mutuamente para ver el problema cada vez peor.

Esto se llama «pensamiento de grupo», y es un fenómeno muy poderoso y a veces peligroso. Muchos desastres han ocurrido con el poder del pensamiento de grupo.

Algunos de los momentos más feos de nuestra sociedad han ocurrido debido a la voz y al pensamiento de grupo. Nuestro país y las relaciones raciales tienen muchos ejemplos de conciencia colectiva de la voz. Cuando ves una foto de un ahorcamiento, ves el poder del pensamiento de grupo. No eran malas personas, sino personas cuyas voces les decían que desconfiaran de una persona de color. Cuando se juntaron todas estas voces, ocurrió la tragedia. Juntas, todas sus voces decidieron que no era un asesinato colgar a una persona, sino que estaban salvando a su sociedad del peligro. Por separado, estas personas nunca habrían cometido tales atrocidades, pero juntas se hicieron posibles.

Pamella Moore



Postal que representa el linchamiento de Lige Daniels, Center, Texas, EE. UU., 3 de agosto de 1920. En el reverso se lee: «Esto se hizo en el patio de la corte en Center, Texas».

Esta imagen es difícil de ver, pero muestra el poder del pensamiento grupal y lo que puede suceder cuando la voz de una persona afecta a la de otra y luego a la de otra. La imagen es del linchamiento de un hombre negro en la década de 1920. Como grupo, hombres y mujeres blancos se reunían y linchaban a hombres negros acusados de mirar a mujeres blancas. Esto sucedía a través del poder del pensamiento grupal y de la «voz». Y sucedía con frecuencia. Nunca sabremos el número exacto. La Iniciativa de Justicia Igualitaria descubrió que casi cuatro mil hombres, mujeres y niños negros fueron linchados en doce estados del sur entre 1877 y 1950. Había fotógrafos profesionales para tomar fotos de las actividades que rodeaban el linchamiento.

En el momento, no habría vergüenza. Cuando a una persona le pareció bien, la siguiente creyó que estaba bien, y así sucesivamente. Al día siguiente (o, en algunos casos, años después), la gente sentiría vergüenza y

Muéstrame el Camino

horror por lo que había hecho. No es lo que habrían hecho por su cuenta. La voz se aferró al poder del grupo. En el momento en que se tomó la foto, el grupo se aferró a la falsa creencia de que no solo estaba bien, sino que era bueno quitarle la vida a otra persona.

Este es el peligro de pensar en grupo. Así es como sucedieron el Holocausto, el Jemer Rojo, el Sendero de las Lágrimas y otras atrocidades. Muchos piensan en grupo que está bien quitarle la vida a otro ser humano. Es más que poderoso.

El pensamiento de grupo ha traído consigo oportunidades increíbles al mismo tiempo. Cuando era joven, la mayoría de los padres creían que « Cría cuervos y te sacarán los ojos». Los padres usaban el cinturón, el látigo o la paleta libre y abiertamente. Con mi generación, esto cambió. Fue como si hubiéramos decidido como grupo que herir físicamente a los niños era una mala idea. Cambió muy rápidamente. Fue como si una generación mirara hacia arriba simultáneamente y supiera que esto era una mala idea. Hubo una toma de conciencia de que esto hacía daño en lugar de ayudar. Hoy en día, la gente sigue golpeando a los niños, pero no en la misma medida ni con el abandono de las generaciones anteriores a los *baby boomers*. Golpear a un niño con un cinturón ya no es un método de crianza socialmente aceptable. Nuestro pensamiento colectivo nos ayudó a darnos cuenta como sociedad de que podíamos hacerlo mejor. Hoy en día existen métodos de disciplina infantil que funcionan bien sin hacer daño ni dejar marcas.

La Voz Es De Donde Proviene Las Falsas Creencias Fijas

Lo que ocurre con la voz es muy importante, porque de ahí proceden nuestras falsas creencias fijas. Es importante aprender a escuchar. Con la práctica, podemos oír nuestras voces y tener el espacio para no reaccionar. La voz no va a dejar de hablarnos, pero con la práctica no tenemos que seguirle la corriente a todo lo que nos dice.

Pamella Moore

En el siguiente capítulo, veremos cómo la voz interactúa con las partes ocultas o escondidas de nosotros mismos. Al observar estas interacciones, podemos desarrollar una comprensión más clara de nosotros mismos. Con esta comprensión, podemos empezar a desarrollar mayores opciones en nuestras vidas.

Para profundizar: Escucha lo que te dice tu mente cuando sientes que eres la víctima. Esta es tu voz. ¿Tu voz te ataca a ti, al otro o a ambos? ¿Tu voz hace que la historia sea cada vez un poco más grande y mejor? Ahora tómate diez minutos y medita. Mientras meditas, cuenta hasta veinte hacia adelante y luego hacia atrás. Observa si esto te ayuda a distanciarte de la historia que te cuenta tu voz. Sé que en esos momentos de contar, la voz no soy yo.

L

CAPÍTULO 5

La Voz y La Sombra

*Todo lo que nos irrita de los demás puede llevarnos a
comprendernos a nosotros mismos.*

—*Carl Jung*

Partes Ocultas en Nosotros

La sombra es la parte de nosotros mismos que ocultamos. De hecho, incluso nos ocultamos a nosotros mismos. Ocultamos nuestros recuerdos de pensamientos, palabras o acciones de las que nos avergonzamos. Estas son las cualidades que tenemos y que no queremos que nadie conozca. Estas son nuestras dudas y miedos. También acechan en nuestro interior nuestros atributos ocultos, esas cualidades y talentos que aún no hemos descubierto. A menudo proyectamos todo esto en otras personas.

Nuestra sombra es lo que la voz utiliza para crear un trance. Nuestra sombra nos lleva a lugares a los que normalmente nunca iríamos. Nuestra sombra es una trasgresora de límites personales. Si la voz sabe cuándo traspasamos nuestro límite personal, lo utilizará para acosarnos y avergonzarnos, o podría proyectarlo en otro (diciendo que otra persona es mala por traspasar los límites mientras nosotros hacemos algo similar). Nuestra sombra está tratando de satisfacer necesidades e inseguridades insatisfechas sin que nosotros o cualquier otra persona veamos que las necesidades están ahí. Cruzamos nuestros propios límites durante estos momentos. Tenemos una aventura, robamos en una tienda o a un amigo,

Pamella Moore

mentimos y engañamos. Hacemos todas estas cosas mientras creemos que estamos por encima de tal comportamiento.

Hemos visto que esto ocurre con muchos televangelistas famosos. No sabían que tenían una sombra. Todos la tenemos. Todos tenemos una parte de nosotros mismos que no queremos que nadie más vea, ni siquiera nosotros mismos. Así es como nosotros y ellos terminamos violando los límites personales. La voz, en un intento por salvarnos, nos avergonzará por ser un mal ser humano después de nuestra caída. Cree que esto evitará que nos hagamos daño de nuevo. No es así; nos hace más reservados. Entonces repetimos nuestro error tratando de escapar de la experiencia negativa, y se convierte en un ciclo que se repite.

Hace años, en una reunión de antiguos alumnos del instituto, una clienta que era una mujer muy moral besó a su antiguo novio del instituto en un momento de diversión. Desde entonces, temía que su marido le fuera infiel; no paraba de encontrar pruebas de sus coqueteos e infidelidades. Sin embargo, estas ofensas solo vivían en su mente. Su voz usaba su vergüenza contra ella para torturarla. Una vez que fue capaz de perdonarse a sí misma y su momento de indiscreción, sus sospechas sobre su marido desaparecieron.

Esta es la naturaleza de la proyección. La proyección es la voz que proyecta su sombra sobre otra persona. Hay un viejo dicho: «Si te señalo con un dedo, los otros tres me apuntan a mí». Siempre debo preguntarme, cuando la acción de otra persona me provoca, si se trata de una proyección. No siempre es así, pero muy a menudo lo es. Entonces puedo empezar a usar mis proyecciones para ayudarme a ver mi sombra interior. No solo usamos esto de manera negativa, sino también con nuestros talentos ocultos.

Siempre animaba a mi esposo a escribir. En realidad, no era él, sino yo quien debía escribir. En cuanto empecé a escribir, dejó de ser tan importante para mí que él escribiera. Mi deseo de que él escribiera me impedía escribir. De hecho, el primer libro que escribí comenzó con la idea de que yo empezaría su libro por él. Hoy, me da risa, porque he aprendido que me encanta escribir. Él es uno de los mayores partidarios de mi escritura hoy en día.

La Vergüenza de la Sombra

Aunque ya hemos hablado de la vergüenza en otro capítulo, quiero asegurarme de ayudarte a establecer la conexión entre la sombra y la vergüenza. La sombra lleva nuestra vergüenza. Como nuestra sombra lleva nuestra vergüenza, se esconderá. La vergüenza es algo complicado. Puede hacernos agachar la cabeza, pero también puede hacernos enfadar y ser mezquinos. Eso es lo que hace que la vergüenza sea tan peligrosa. Nunca sabemos cómo se manifestará. La vergüenza puede ser muy tóxica cuando queremos ocultarla a los demás. Para esconderse, puede intentar hacerse invisible, o puede hacerse grande y acusar falsamente a alguien de algo. Las personas hacen daño a otras personas cuando están llenas de vergüenza. Nuestras historias tienen raíces en el pasado, y tenemos que ayudar a arrojar luz sobre lo que nos estamos ocultando a nosotros mismos. Es más fácil mirar lo que está mal en otro que ver realmente nuestra propia sombra.

Por suerte, cuando nos miramos, proyectamos las partes ocultas de nosotros mismos. Al permitirnos quejarnos unos de otros, podemos acabar viéndonos con más claridad, siempre y cuando también reconozcamos que solemos proyectar en los demás. Vemos que no son los demás, sino nosotros mismos a quienes necesitamos ver. Si podemos recordar la primera vez que tuvimos esta experiencia, nos ayudará a hacernos cargo de nuestras proyecciones: no se trata de nosotros y de quiénes somos. No se trata de lo que nos han hecho, sino de nosotros mismos y de nuestro pasado y la vergüenza que nos causa el dolor.

Sé que en mi vida, la vergüenza me ha hecho agachar la cabeza y volverme mezquina y enojada. Al crecer, sentí una vergüenza inmensa por ser pobre. La mayoría de las veces nos poníamos la ropa de los demás y las prendas de segunda mano de otras personas. Se burlaban de mí por llevar la falda que mi hermana había usado unos días antes. Peor aún, yo era mucho más grande que mi hermana. (Mido metro sesenta y cinco, pero todas las demás mujeres de mi familia miden metro cincuenta o menos. La ropa se compraba para su altura, no para la mía). Las burlas me hacían sentir sucia y «avergonzada».

Recuerdo en particular una minifalda verde con rayas naranjas que tanto a mi hermana como a mí nos encantaba. En primer lugar, le

quedaba genial porque le quedaba perfecta. Yo pesaba al menos cinco kilos más y medía diez centímetros más, así que no me quedaba tan bien. Aun así, me encantaba la falda. Me daba vergüenza ponerme la falda, porque no me quedaba igual que a mi hermana. Ahí empezaban las burlas. Esto me dejó una cicatriz, una que no quería que nadie más viera. Desarrollé una máscara. Una máscara que mostraba que yo era mejor. Me veía mejor, vestía mejor y era más sofisticada que tú. Pero por dentro, sentía vergüenza de no ser suficiente, de no ser lo suficientemente bonita, delgada y coordinada, y sobre todo de no poder vestirme tan bien como tú.

Cuando era una joven adulta, compraba ropa y luego la escondía. Ansiaba tener más y más ropa nueva, pero sentía una profunda vergüenza con cada nueva prenda que compraba, así que las escondía. A medida que he trabajado en la vergüenza de ser pobre, he sentido menos necesidad de ropa nueva y no tengo que esconder lo que compro. O al menos no lo hacía hasta hace poco, cuando pasé por un nuevo ciclo de vergüenza por el dinero.

Compré un vestido por Internet. Unos días después, Steve me dijo que no comprara nada hasta que hiciéramos cuentas. El vestido llegó por correo, así que lo escondí, como hacía cuando era joven. La vergüenza volvió con toda su fuerza. Tardé días en decirle no solo que había comprado un vestido, sino que lo había escondido por vergüenza. Es reconfortante recordar una vez más que sacar a la luz la vergüenza es el remedio que cura.

Aprobación, Control, Seguridad

Dejar ir la aprobación, el control o la seguridad es la forma en que dejamos ir el control que la voz tiene sobre el lado oscuro de nosotros mismos. Cuando profundizamos lo suficiente como para ver cómo nos aferramos a la aprobación, el control y la seguridad, estamos listos para empezar a ver nuestras sombras y proyecciones. Desengancharnos de la sombra es el eje para dejar ir la vergüenza. Cuando podemos sentir el dolor de lo que nos decimos a nosotros mismos, es cuando sabemos que estamos en el camino de la recuperación. Tenemos que estar dispuestos a aceptar nuestra vergüenza para dejar ir la parte tóxica de la sombra. Cuando podemos abrazar nuestra

Muéstrame el Camino

sombra, empezamos a encontrar la libertad. Cuando podemos ver los beneficios y las protecciones que nos han dado nuestras sombras, somos libres, pero nos aferramos a estas tres porque creemos que nos ayudarán.

Un ejemplo de aferrarse a la aprobación, el control y la seguridad es la creencia de que si tú me amas, eso me dará seguridad. Estoy dispuesto a controlar tus percepciones sobre mí controlando la información que te doy para distorsionar lo que ves. También podría intentar controlar tu comportamiento. Todo esto para que apruebes mi comportamiento y me sienta seguro con esta aprobación.

En ocasiones de mi vida, he exagerado mis logros en un esfuerzo por ganar aprobación. Tenía dificultades en la escuela y, debido a eso, me sentía herida por sentirme «inferior». Así que exageraba lo que hacía. Por lo general, de forma leve. Decía que tenía una casa más cara de lo que tenía, o que tenía más experiencia de la que tenía, o algo así. Aunque esta aprobación era falsa, sentía que me haría sentir mejor en ese momento. Normalmente lo hacía en el momento. Entonces tendría miedo de que me descubrieran. Yo tendría que controlar tu acceso a mi casa u otra información. No quería que me vieras como era realmente. Yo controlaba la información que tenías sobre mí. Esto me generaba aún más inseguridad, así que buscaba seguridad buscando la confirmación de que te preocupabas por mí, y entonces el ciclo comenzaba de nuevo. Tuve que aprender a soltar mi control sobre los tres para empezar a vivir una vida más auténtica.

La aprobación, el control y la seguridad provienen de lo más profundo de nuestra sombra. Existe la creencia de que si podemos obtener y mantener estos tres, podemos estar en paz. De vez en cuando, creemos que por fin hemos obtenido uno o todos ellos, y entonces tenemos que trabajar para mantener la ilusión.

¿Estamos aferrándonos a los cumplidos, las garantías o los elogios para estar al mando controlando a los demás? Saber que estamos en el trance de la sombra nos ayuda a salir de las garras y entrar en la luz. Es entonces cuando llega el momento de darle la bienvenida al miedo, la tristeza y la ira que hay debajo. Acogemos la experiencia de este aferramiento para poder aprender a dejarlo ir.

Ayuda poder identificar las recompensas de nuestras creencias sobre la aprobación, el control y la seguridad. Siempre hay una ganancia,

incluso si la ganancia tiene un precio, normalmente un precio alto. He enumerado algunas recompensas de las creencias para ayudarte a identificar las tuyas. Abajo hay una lista parcial para ayudarte a empezar. Veremos más sobre la aprobación, el control y la seguridad en la segunda parte 2 de este libro.

Ejemplos de Aprobación, Control y Seguridad

Aprobación

- Nunca te mostraré mis inseguridades, seré amado.
- Si sigo siendo pequeño, seré amado.
- Si no desafío a nadie, seré amado.
- Si lo hago por ti, seré amado.
- Si soy responsable de ello, tú seguirás amándome y yo seguiré amándote.
- Si asumo la culpa, tú me amarás.
- Si nunca te muestro mis inseguridades, seré amado.

Control

- Si no lo intento, no fracasaré.
- No es mi trabajo.
- Es mi trabajo.
- Si me critico a mí mismo antes que a ti, no hará daño.
- Si me ocupo de todo yo mismo, puedo controlar el resultado.
- Si soy responsable, no me dolerá tanto.
- Si es culpa mía, no soy vulnerable.
- Si es culpa mía, puedo controlar lo que pase después.
- Si asumo la culpa, puedo mantenerme a salvo.
- Si no actúo, no tengo que ser responsable.
- Si me quedo estancado, no tengo que actuar..

Seguridad

- Nadie me criticará si no hago nada.

Muéstrame el Camino

- Si me mantengo blindado, estaré a salvo.
- Si no pido ayuda, no tengo que soportar el dolor de que me digan que no.
- Si soy responsable, estaré más seguro.
- Si es mi culpa, estoy a salvo contigo.
- Tengo miedo de actuar, así que me quedará estancado.
- Tengo miedo de ser vulnerable, así que me enfadaré en su lugar.

Sombra y Proyecciones

La proyección es la forma en que nos defendemos de nuestros propios impulsos, sentimientos, pensamientos y cualidades inconscientes (tanto negativos como positivos).

Proyectamos estas partes no reconocidas de nosotros mismos en los demás. Nuestra sombra y nuestras proyecciones pueden hacernos daño e incluso destruirnos a nosotros mismos y a los demás. La voz toma partes de nosotros que no queremos que otros vean y las utiliza para avergonzarnos, al igual que nosotros avergonzamos a los demás.

La voz sabe que me da miedo hablar en público (el miedo y el hecho de que no quiera que nadie lo sepa provienen de la parte de la sombra). Primero diré: «Sí, me encantará hablar en tu conferencia de mil personas». Entonces la voz empieza a atacarme: «Sabes que no se te da bien hablar en público; la vas a cagar y te vas a avergonzar delante de toda esa gente. ¿Quién te crees que eres?». La voz sabe que, de joven, tenía miedo de hablar delante de una sola persona. Me ponía colorada si alguien me saludaba.

Ahora estoy atrapado. La vergüenza me impedirá hablar en público y reforzará la idea de que va a ser un desastre. Cuando llega el momento de hablar, me quedo paralizada por el miedo, y es un desastre. Esto se debe principalmente a que me escondo en las sombras y escucho «la voz». Después del fracaso de la charla, la voz comenzará a proyectarse hacia afuera, y diré: «El micrófono no funcionaba; la sala estaba demasiado fría, me prepararon para el fracaso». No fui yo, mi sombra, fueron ellos. La voz no sabe que no existe la perfección y que lo mejor que puedo hacer es suficiente. Le he hecho saber a la voz que lo mediocre es aceptable.

Enciende una Luz

Parte de nuestro trabajo consiste en arrojar luz sobre nuestras partes oscuras. Cuanto menos oculta esté mi sombra, más puedo aceptarla. Esto debilita la capacidad de la voz para usar mi sombra en mi contra. Una vez que puedo aceptar mi sombra, se convierte en mi aliada: una ayudante. Tomemos el ejemplo de hablar en público. Si soy consciente de que mi sombra tiene miedo a hablar en público y le arrojo luz, puedo usar esta energía de miedo para empoderarme. Olvidamos que el miedo es una fuente de energía. Aceptar la fuerza energética del miedo me lleva a un nuevo nivel que puedo utilizar para mejorar. Así que cuando la voz empieza a decirme que soy una oradora terrible, primero acepto que hablar en público no es uno de mis talentos. Luego localizo la sensación de esta experiencia en mi cuerpo. Digamos que es un nerviosismo en el pecho. Le doy la bienvenida al nerviosismo y lo hago más grande. No huyo de él ni trato de ocultarlo. Podría dejar que mi imaginación le diera forma, tal vez una forma aterradora como un monstruo. Es un recuerdo.

Le doy la bienvenida al monstruo aterrador, porque sé que solo lleva historia. En tercer año, se rieron de mí cuando di un informe. Como dije antes, me ponía roja de vergüenza con solo que me hablaran. Dar un informe fue un desastre para mí (los orígenes de esta sombra). A medida que me permito sentir a este monstruo de sombra aterrador, poco a poco se convierte en mi yo de tercer año. Podría preguntarle a esta parte de mí: «¿Qué necesitas de mí?». Y él responde: «Necesito sentirme segura y saber que me respaldas». Lo que puedo darme cuenta es que mi yo de tercer año se puso de mal humor, lleno de vergüenza y dudas, después de dar su informe. Me abandoné a mí misma. Puedo asegurarle a esa parte de mí que no voy a huir, sin importar cómo vaya esta charla. Puedo ser mi aliada. A medida que esta parte oculta de mi sombra se da cuenta de que se puede confiar en mí y que no huiré, empiezo a sentir la energía que estaba oculta para mí. Mi sombra se convierte en mi aliada. Soy más fuerte que antes. Tengo más poder para dar mi charla.

Cuanto más acepto las partes rechazadas de mí misma, más fuerte me vuelvo. Cuanto más me apropio de esas partes de mí misma que tanto me he esforzado en ocultar, tanto a ti como a mí, más fuerte me vuelvo.

Muéstrame el Camino

¿Qué ocurre cuando nos negamos a ver nuestra sombra y sus proyecciones? Por lo general, caemos. Nuestra voz ve estas partes y las utiliza. Nos miramos y nos juzgamos unos a otros, por lo que nadie (incluidos nosotros mismos) puede saber lo que ocultamos. Muchas veces, nuestra sombra es lo contrario de lo que mostramos al mundo.

Recuerdo que, en mi adicción activa, intentaba presentar la imagen de una mujer muy ordenada. Iba a trabajar y estaba ahí para mis amigos, y tenía buen aspecto. Pero por dentro, empezaba a beber por la mañana, creyendo que nadie se daría cuenta. Mi médico, preocupado por mi salud debido a algunos problemas hepáticos, me aconsejó que acudiera a Alcohólicos Anónimos. Mi respuesta fue: «No iré a ningún sitio con esa clase de gente. ¡Soy mejor que eso!». Solo que yo era una de esas personas. Estaba demasiado llena de vergüenza como para que alguien lo supiera, especialmente yo.

Durante este tiempo, leí sobre Alcohólicos Anónimos por si algún día lo necesitaba. Me llevó mucho tiempo aceptar que no era diferente al borracho de la calle, excepto por el aspecto socioeconómico. Recuerdo que fui a ver a un predicador que encontré en la guía telefónica para dejar de beber (recuerden, esto fue hace más de treinta años). Quería que fuera duro conmigo, pero en su lugar me habló del arduo trabajo que iba a tener que hacer. Estaba dispuesto a apoyarme, pero en aquel momento no estaba dispuesta a hacer lo que tenía que hacer para conseguir la sobriedad.

Tres años después, yo era la persona en situación de calle de la que creía ser mucho mejor. Volví a su iglesia sucia, maloliente y con resaca. Como él era una persona que aceptaba mejor su lado oscuro, me acogió y me dijo que se alegraba de que estuviera allí y que se había preocupado por mí. Mi vida no habría implicado tanto dolor como lo hizo si hubiera aceptado mi lado oscuro como él. Podía admitir que era alcohólica, pero no estaba dispuesta a hacer el trabajo que implicaba estar sobria y ver mis propias sombras. Era demasiado doloroso mirarme de frente en el espejo y verme.

Hace poco, mientras trabajaba con un cliente, este empezó a decirme que creía que su esposa ya no lo quería y que tenía miedo de que ella lo dejara. Creía que tenía miedo de que su esposa lo dejara, pero cuando empezó a mirarse en el espejo, se dio cuenta de que había sido infeliz durante mucho tiempo. Se habían casado muy jóvenes y enseguida tuvieron

Pamella Moore

tres hijos. Desde entonces, ella dejó de cuidarse y se centró únicamente en los niños. Él empezó a sentirse más solo y retraído. Dejaron de comunicarse a nivel personal. Estaba casado con una persona a la que ya no conocía. Fantaseaba con enamorarse de una nueva mujer, pero eso no le parecía aceptable, así que se preguntaba si ella tendría una aventura.

Al observar su sombra y sus proyecciones, se dio el regalo de elegir. Podría haber elegido irse. Pero en su lugar, tomó la decisión de trabajar con su esposa. Empezó contándole su infelicidad. Pudieron comenzar una terapia de pareja y empezar una nueva relación.

Cuando quiero conectar más con mi lado oscuro, hago el siguiente ejercicio. Adapté este ejercicio de *Feeding Your Demons*, de Tsultrim Allione.

Primero, me quedo en silencio y me siento conmigo misma. Visualizo la imagen de mi sombra. Mi sombra de vergüenza es un ser enorme, aceitoso, negro y chorreante. El aceite es pegajoso y arruinará todo lo que toque. Me siento con esta sombra y primero le pregunto: «¿Qué es lo que quieres?». Por lo general, responde con algo que me asusta, como «Destruirte». Entonces pregunto: «¿Qué necesitas?». Y responderá con algo como: «Sentirme segura». Entonces, con todo mi ser, trato de crear una sensación de seguridad (o lo que sea que pida) con todo el amor que pueda. Esta es la parte herida de mí que necesita amor más que cualquier otra parte de quien soy. Así que le doy amor, a veces incluso mentalmente, llevando mi sombra a mi regazo y simplemente sosteniéndola en mi mente.

Con el tiempo, este ser aterrador se transformará en la persona que yo era cuando llegó a existir para protegerme. A menudo, para mí, es una niña pequeña. Cuando esto sucede, conscientemente traigo esta parte de mí de vuelta a casa. Sé que juntos somos más fuertes que separados. Le pregunto: «¿Qué me traes? ¿Cómo sabré que está ahí?». Ella me hace saber que ha sido mi fuente de fuerza, poder y comprensión en diferentes momentos. Me hace saber que lo sabré cuando sienta un cosquilleo en el pecho. Mientras visualizo a la aliada, empiezo a abrazarla y ella me abraza a mí.

Creo que cada vez que hago esto, me llevo un pedazo de mí a casa. Y cada vez que me llevo un pedazo de mí a casa, me siento más libre, más fuerte y más llena de amor y compasión por mí misma y por los demás.

Muéstrame el Camino

Para profundizar: Ahora, el ejercicio. Se hace después de la meditación. Siéntate en silencio y medita en el pensamiento de tu sombra. Visualiza la imagen de tu sombra frente a ti. Pregúntale a tu sombra: «¿Qué es lo que quieres? ¿Qué es lo que realmente quieres? ¿Qué necesitas?». Concéntrate en la seguridad y, con amor, dale a esta parte de ti exactamente lo que necesita.

A medida que hagas este ejercicio, tu sombra debería empezar a transformarse poco a poco en un aliado.

Sigue enfocando la bondad amorosa en tu sombra hasta que se convierta por completo en tu aliado y puedas sentirlo.

Puedes preguntarle a tu aliado en este momento: «¿Qué me traes? ¿Cómo sabré que estás conmigo?». Reflexiona sobre el amor que tú y tu nuevo aliado se tienen el uno al otro.

L

CAPÍTULO 6

Personas

Hasta que no hagas consciente lo inconsciente, este dirigirá tu vida y lo llamarás destino.

—*Carl Jung*

Sombra y Nuestra Personalidad

Dado que la sombra es la parte más antigua de nosotros mismos, desarrollamos personajes. Persona es la palabra latina para máscara teatral. Estos personajes son las máscaras que queremos que los demás vean en lugar de sombras. Así que si tengo miedo de mi sexualidad, podría ponerme la máscara de «buena chica». Uno de mis personajes o máscaras es el «conejo responsable». Descubrí a mi conejo responsable hace mucho tiempo, cuando mi hijastro era pequeño. Corría y «hacía» cosas por él, tratando de asegurarme de ser responsable de todo lo que él necesitaba o le sucedía (o a cualquier otra persona). Si había un proyecto escolar, prácticamente lo hacía yo misma. Me sentía tan responsable de hacerlo. Luego me agotaba y me enfadaba porque Steve no había ayudado. Me convertí en Pam, la que «tenía que hacerlo todo ella misma». Me sentía como una víctima. Le llamaba a mis amigos «de apoyo» y ellos estaban de acuerdo conmigo. Era una víctima, una gran víctima. Me decían cosas como: «¡Y eso que tú eres la madrastra!». Mi respuesta era: «Ya sé, pero alguien tiene que hacerlo» (gran suspiro). Muy pronto, esto me enfadaba y me convertía en la Pam «vengativa». Repetía este drama una y otra vez.

A través del entrenamiento y de mucho trabajo personal, comencé a ver que yo estaba creando mi drama. El único problema que estaba sucediendo era la historia en mi cabeza. En realidad, tanto Steve como la madre de Alex

Muéstrame el Camino

también lo estaban ayudando con su trabajo. Estaba tan enfocada en mi drama que no podía ver lo que los demás estaban haciendo, excepto mi pobre y lastimosa persona. Me había cavado un hoyo en la trampa de los personajes. Solo yo podía salir de ahí. Se basaba en la vergüenza de no sentirme lo suficientemente bien. No tenía ni idea de cómo ser madre. Me sentía inferior a todos los que me rodeaban. No podía dejar que nadie viera esta vulnerabilidad, así que en su lugar me ponía mis máscaras, día tras día. Aprender y aceptar esta vergüenza nos liberó a mí, a mi hijastro y a Steve. Pude dar un paso atrás y permitir que floreciera la creatividad de mi hijastro, que era mucha. Dejé de ver a la madre de Steve y Alex como una mala persona y una holgazana, y me sentí más cerca de Steve. Pude traer paz a mi interior.

El Triángulo Dramático de Karpman

El conjunto de personajes que describo arriba bailan o se mueven en lo que se conoce como el Triángulo Dramático de Karpman. El Triángulo de Karpman fue desarrollado por el Dr. Stephen Karpman en 1968. Tiene tres roles generales: la víctima, el salvador y el perseguidor. Giramos alrededor de este triángulo solos o con otros en un intento de cubrir la vergüenza que sentimos. Solo tomando responsabilidad personal por nuestra experiencia somos capaces de desengancharnos del triángulo. Con responsabilidad personal, nos volvemos más libres y menos controlados.



Ayuda visualizar cómo es el triángulo de Karpman para que podamos reconocernos en él. Todos tenemos muchos personajes. Ayuda ponerles nombres. Eso nos ayuda a reconocerlos. Cuanto más divertido sea el nombre, más fácil será recordarlo. Ahora podemos identificar cómo nos movemos por el triángulo. Aquí tienes una lista de algunos nombres de personajes para que te hagas una idea: la animadora, la negativa, el chivo expiatorio, la mascota, la simpática, el payaso de la clase, el gobernante, el justo, el predicador y el justiciero.

He notado que el lugar de la víctima es uno que todos parecemos codiciar cuando estamos en un personaje. También he observado con el tiempo que la gente tiende a creer que el salvador es una posición preciada por la que debemos luchar. Esto está lejos de ser cierto. Si soy un salvador, tengo que seducir a otro para que sea mi víctima o perseguidor. Es interesante, pero el papel de perseguidor es difícil de reconocer, ya que tendemos a creer que simplemente «decimos las cosas como son». Cuando estoy en cualquier punto del triángulo de Karpman, estoy sonámbulo. Cuando soy sonámbulo, estoy desconectado de mí mismo. Por lo tanto, estoy desconectado de aquellos a los que amo y con los que quiero tener una relación.

El Peligro del Personaje

Las personalidades son máscaras que utilizamos para conseguir lo que queremos y evitar lo que no queremos. Comienzan en la infancia a una edad muy temprana. A partir de uno o dos años, los niños notan que cuando sonríen o actúan de cierta manera, son recompensados, por lo que continúan con el comportamiento.

Un amigo tenía una hija llamada Mary. Mary sonreía y reía y era recompensada con elogios y atención. La atención le hacía sentir bien. Mary quería más de esa experiencia de sentirse bien, y usó su sonrisa y su risa para conseguir esta experiencia hasta el final de su vida. Si se tratara solo de ser feliz, habría sido algo bueno, pero era una tapadera para un dolor que no quería que nadie viera. El padre de Mary empezó a abusar sexualmente de ella cuando tenía tres años. Nadie tenía ni idea, porque era una niña muy feliz. Todos creían que Mary era la niña perfecta y feliz. Hasta que se suicidó a los trece años. Solo entonces, los que la rodeaban empezaron a darse cuenta de que estaba ocultando

Muéstrame el Camino

un secreto profundo y oscuro. El personaje de Mary, alegre, mantenía a la gente al margen. Nadie podía ayudar a Mary, porque nadie lo sabía, ni siquiera su madre.

Este es el peligro de las personalidades. Impiden que otras personas y nosotros mismos lleguemos al fondo de nuestras almas. Tenemos que retirarnos las máscaras, especialmente con aquellos con los que estamos más cerca.

Los Personajes No Son Ni Buenos Ni Malos

Todos tenemos personalidades que son necesarias a veces. Un profesor necesita su máscara competente que puede ponerse para su clase. De lo contrario, pierde parte de su capacidad para enseñar a la clase. La diferencia es saber que nos estamos poniendo una máscara de profesor, de policía, de madre o de banquero para desempeñar un papel que tenemos en la sociedad. Queremos llevar nuestras máscaras, no que nuestras máscaras nos lleven a nosotros.

También hay máscaras que usamos en momentos de dificultad que no son máscaras profesionales o máscaras de «obtener recompensas positivas». Estas se llaman personajes negativos. Podría ser una máscara hosca y enojada que usamos en lugar de admitir que tenemos miedo. La máscara de chivo expiatorio es común en personas adictas. Los chivos expiatorios mantienen la atención de una familia herida sobre ellos para que el resto de la familia pueda permanecer unida. En el abuso de sustancias en adolescentes, es común ver a un adolescente que ha estado en problemas desde que mamá y papá empezaron a hablar de divorcio. Lo que mantiene unidos a mamá y papá es su esfuerzo conjunto por tratar de salvar a su hijo drogadicto. Estos niños están dispuestos a morir literalmente para salvar a sus padres y, lamentablemente, a menudo lo hacen.

Las personalidades son un gran obstáculo para todos nosotros. Todos tenemos que recordar que vamos a terminar en el triángulo de Karpman. Es la naturaleza humana. Todos nos ponemos máscaras. La pregunta es: ¿vamos a permitirnos ser conscientes de que estamos en el triángulo? ¿Vamos a ocultarnos a nosotros mismos que llevamos una máscara?

Si me pongo una mascarilla, te pido que tú también te pongas una. Un caballero blanco tiene que ver a las mujeres como damiselas en apuros. Una directora tiene que ver a los demás como seres que necesitan ser controlados.

Incluso si las personas no se comportan de acuerdo con el requisito, las seguiremos viendo de esa manera.



Para profundizar: Tómate un tiempo y observa cuándo te pones tus máscaras. Observa cuándo no quieres que alguien vea tu tristeza, ira o miedo. Permítete ser realmente consciente de la experiencia. ¿Podrías nombrar esta máscara en la que te metes? ¿Qué necesitas que hagan o sean los demás para que puedas meterte en esta máscara?

L

Parte 2

**Muéstrame Cómo
Desengancharnos**

L

CAPÍTULO 7

Liberar Emociones

Se dice que ningún árbol puede crecer hasta el cielo a menos que sus raíces lleguen hasta el infierno.

—*Carl Jung*

La buena noticia es que podemos recuperarnos y lo hacemos. Hay formas de ayudarnos a conectar con nuestro yo auténtico o verdadero. Cuando vivo en mi verdadero yo, los problemas y los triunfos de la vida todavía me afectan, pero ya no me controlan. Estas son algunas de las formas en que Steve y yo volvimos a conectar con quiénes somos en realidad.

¿Por qué Liberar Emociones?

De niña, me enseñaron a reprimir mis sentimientos. Me dijeron que era demasiado sensible. Me dijeron que mis sentimientos eran excesivos y que había algo malo en sentir mis sentimientos profundamente. Creía que había algo profundamente defectuoso en mí, porque sentía mi experiencia a un nivel profundo. Esta fue una de las muchas creencias falsas retorcidas, enhebradas y fijas que tuve que trabajar en mi proceso de sanación.

Una forma de ver cómo sucede esto es cada día cuando vamos por nuestras compras al supermercado. La tienda tiene intencionalmente un expositor de dulces a la altura de un niño. Por supuesto que el niño querrá

algo. Pide un dulce y le dicen «¡No!». El niño se decepciona y empieza a llorar. La madre se siente avergonzada mientras los demás clientes miran con desaprobación. Le dice al niño en un tono enojado y avergonzado: «Deja de llorar ya». El niño siente miedo y se traga su tristeza. Puedes ver cómo lo hace. Todavía se siente triste y enfadado por no tener dulces, pero se traga con éxito el sentimiento en su interior. Para cuando llegamos a la edad adulta, tragar es algo tan automático que ni nosotros ni nadie más nos damos cuenta de la experiencia. Nos convertimos en expertos en no sentir.

Con la recuperación de Steve y la mía, tuvimos que entrenarnos para volver a sentir nuestras emociones. Aprendimos a notar primero lo que sentíamos. Solo con hacer esto sentimos un gran alivio. Empezamos con la «Oración de bienvenida» del libro de Richard Rohr «Yes, And...». Fue la primera vez que sentimos alivio desde que nuestras vidas se vinieron abajo. Aún no habíamos trabajado en las historias que teníamos en la cabeza; nos las creíamos todas. Trabajamos primero en no huir del dolor. Simplemente estar con él. Estar con los sentimientos es como «sentimos nuestros sentimientos». Esto se describe completamente a continuación.

Darle la Bienvenida a las Emociones

Para darle la bienvenida a tus emociones, primero préstale atención a tu cuerpo. Observa dónde sientes cualquier sensación física. Las principales áreas a las que debes prestar atención son la cabeza, el torso, el estómago y la espalda. Debes ser capaz de describir las sensaciones.

He notado que siento lo que llamo vergüenza en mi cara. De ahí viene la frase «se te cae la cara de vergüenzaemoció». Es una sensación caliente y pesada. Siento la mayoría de las sensaciones en el pecho. Por lo general, para mí, es en círculos en diferentes áreas del pecho. No hay respuestas correctas o incorrectas. Es diferente para cada uno.

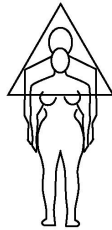
Me alivió mucho poder identificar lo que sentía y dónde. Entonces pude empezar a aceptar esa sensación.

Hay algunas áreas generales palpables donde sentimos sensaciones en nuestro cuerpo. Sentimos tristeza en la cara y en el pecho. De ahí viene la expresión «con el corazón roto». Sentimos nuestra tristeza y

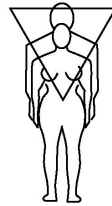
Muéstrame el Camino

dolor más profundos en el pecho. Sentimos felicidad en los mismos lugares que la tristeza, pero en lugar de una sensación pesada y depresiva, es una sensación ligera y optimista. Nuestro corazón también se rompe de felicidad, pero lo describimos como «estallar de alegría». En el mismo lugar, y rompiéndose en pedazos, pero experimentamos los dos de manera muy diferente.

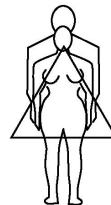
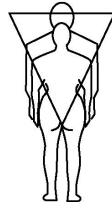
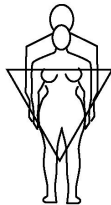
El miedo comienza en nuestro plexo solar y baja hasta nuestras rodillas. De ahí provienen los dichos «Tengo mariposas en el estómago» y «Me tiemblan las rodillas». Nuestros sentimientos sexuales están en medio de donde sentimos miedo, pero en lugar de una experiencia de nerviosismo descendente, la sensación se mueve desde nuestros genitales hasta nuestro estómago y al centro del pecho. De nuevo, hablamos de «mariposas en el estómago». Pero es una experiencia muy diferente. También es por eso que a veces malinterpretamos nuestro cuerpo. Nos dice que corramos, pero lo malinterpretamos como «Lo quiero, me hace sentir mariposas». La ira se siente en la cabeza y baja por la espalda. Es caliente y está llena de energía. Experimentamos una mandíbula apretada, calor y tensión. De ahí viene el dicho «esa persona es un dolor de cabeza». Literalmente sentimos un dolor en el cuello cuando estamos enfadados.



FELIZ



TRISTE



Pamella Moore

La vergüenza se considera un sentimiento secundario, ya que no nos acompaña desde el nacimiento. La vergüenza es una combinación de tristeza y miedo. La diferencia entre la vergüenza y la culpa es que la culpa tiene la experiencia del miedo pero con un alto grado de ira. Los celos son una combinación de miedo e ira, con más miedo que ira. La irritación, la molestia y la frustración son ira, pero con culpa añadida. Estos sentimientos nos mantienen estancados, porque no son las experiencias fundamentales.

Cuando acepté la sensación física y dejé de intentar alejarla, empezó a cambiar y a disiparse. Empecé a saber que iba a sanar. Había estado estudiando el libro de Pema Chödrön *Cuando Las Cosas Se Desmoronan*, que trata sobre esto. Ella afirma que tenemos que prestar atención a nuestros cuerpos para sanar. Sabía que tenía que dejar de huir de mis sentimientos. Richard Rohr afirma lo mismo desde una perspectiva cristiana en su «Oración de bienvenida».

En la Biblia, Jesús nos mostró cómo lidiar con una amplia gama de sentimientos.

Aquí está Jesús expresando tristeza: «Jesús lloró» (Juan 11:35, NVI).

Aquí está Jesús expresando felicidad: He dicho esto para que mi gozo esté en ustedes y su gozo sea completo (Juan 15:11, NVI).

Aquí Jesús expresa su enfado: «Pero cuando Jesús se volvió y miró a sus discípulos, reprendió a Pedro. «¡Apártate de mí, Satanás!», dijo. «No tienes en cuenta los asuntos de Dios, sino meramente los humanos»» (Marcos 8:33, NVI).

Por último, aquí está Jesús expresando miedo: «Yendo un poco más adelante, se postró en tierra y oró que si fuera posible, pasara de él aquella hora. Abba, Padre —dijo—, todo es posible para ti. ¡Toma de mí este cáliz! Pero no lo que yo quiero, sino lo que tú» (Marcos 14:35-36, NVI). En el budismo se enseña que el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.

Los cristianos y los budistas están de acuerdo en que tenemos que sentir nuestros sentimientos, e incluso aceptarlas, para poder sanar. Para nuestra sanación es importante aprender, a medida que progresamos, que nuestros sentimientos son solo sensaciones físicas con historias asociadas. Cuanto menos nos aferremos a la historia, menos nos aferrará la historia.

Muéstrame el Camino

Steve y yo empezamos a trabajar en nuestros pensamientos, nuestras voces y proyecciones. Pudimos empezar a cuestionar nuestras historias. Aunque dejamos atrás el trabajo de los sentimientos, obtuvimos más alivio. Nuestra sanación continuó.

En cuanto a mí, sentía como si tuviera que cuestionar constantemente las historias (tenía muchas), y era una cantidad tremenda de trabajo diario. Por esta época, me topé con (literalmente, ya que apareció en mi *feed* de Amazon, y sin pensarlo, lo compré) El método Sedona de Hale Dwoskin. El Método Sedona me enseñó a aceptar y luego liberar mis sentimientos. En los últimos treinta años, había oído hablar en grupos de doce pasos sobre «dejar ir y dejar que Dios lo haga», pero nadie me explicó lo que eso significaba realmente. Siempre me sentí como un fraude, porque decía: «Dejo ir y dejo que Dios lo haga», pero en realidad seguía aferrándome. No tenía ni idea de cómo dejar ir, pero sabía que eso era lo que se suponía que debía hacer.

Siente tus Sentimientos, pero No Vivas en Ellos

No sé por qué, pero siempre me ha costado más que a Steve dejar ir las sentimientos. Soy experta en sentirlas, pero luego me aferro a ellas. Cuando se trata de mí, pienso en el viejo dicho sureño: *She can beat a dead horse* (ella puede darle muchas vueltas a un asunto muerto). Y he oído eso de mí misma de más de una fuente. Siempre he admirado cómo Steve puede estar lleno de tristeza un minuto, pero al siguiente estará tranquilo. Él es mejor que yo para dejar ir. Siempre he tenido tendencia a aferrarme durante horas, días, semanas y, a veces, años. Necesitaba un proceso para dejar ir. Agradezco haber aprendido muchos. Abajo describo algunas de las formas en que he aprendido a dejar ir. He aprendido de más de un maestro.

Dejar Ir el Día a Día

Pamella Moore

Para una irritación menor, es solo una decisión dejarla pasar. A veces, solo reconocer algo es lo único que necesitamos hacer para dejarlo pasar.

Esto es lo que me enseñaron en Alcohólicos Anónimos. Déjalo ir. Alguien me corta el paso en el tráfico y me enoja. Puedo respirar hondo y decirme a mí misma que lo deje ir. No es más complicado que eso. Funciona bien para las molestias cotidianas. Sabía que necesitaba algo más que esta primera forma, porque cuando era algo más que una irritación menor, lo intentaba una y otra vez, y mi problema o sentimiento simplemente se me quedaba pegado.

Dale la Bienvenida (por Richard Rohr)

A veces se la conoce como la «Oración de Bienvenida». La escribió Richard Rohr y es muy bonita. Así es como la escribió.

Primero, identifica un dolor o una ofensa en tu vida. Recuerda los sentimientos que experimentaste por primera vez con este dolor y siéntelos de la misma manera que los sentiste al principio. Observa cómo se manifiesta esto en tu cuerpo. Prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo te impide saltar a la mente y sus juegos dualistas de bueno/malo, ganar/perder, o/o. Una vez que puedas identificar el dolor y sentirlo en tu cuerpo, acéptalo. Deja de luchar contra él. Deja de dividir y culpar. Da la bienvenida al dolor. Da la bienvenida a la ira. Es difícil de hacer, pero por alguna razón, cuando lo nombramos, lo sentimos y lo damos la bienvenida, la transformación puede comenzar.

No pierdas la presencia en el momento. Cualquier tipo de análisis te llevará de vuelta al apego a tu ego. La razón por la que un pájaro sentado en un cable caliente no se electrocuta es simplemente porque no toca el suelo para dar a la electricidad una vía. Mantén la tensión creativa, pero no la conectes a tierra

Muéstrame el Camino

pensando en ella, criticándola o analizándola. Cuando seas capaz de aceptar tu propio dolor, sentirás de alguna manera el dolor del mundo entero.

Esta Oración de Bienvenida me ha resultado muy beneficiosa, incluso me ha cambiado la vida. Steve y yo la hicimos a diario durante bastante tiempo. Nos trajo paz a los dos.

Hazlo Más Grande

(Adaptado de la obra de Gay y Katie Hendricks)

Cuando Steve y yo decidimos casarnos, estudiamos el trabajo de Gay y Katie Hendricks. Incluso elaboramos nuestros votos matrimoniales basándonos en su trabajo. Cuando leí por primera vez sobre hacer que tus sentimientos sean más grandes, pensé que era lo más loco que había leído en mi vida. Lo intentamos de todos modos, y nos trajo alivio a ambos.

Al «hacerlos más grandes», te concentras conscientemente en la experiencia e intentas intensificarla. Dejas que los sentimientos te tomen por completo. La historia debe evitarse de nuevo, y te concentras en los sentimientos que surgen. (Por lo general, trato de asegurarme de estar tranquilo y dejar que los sentimientos me invadan). Respiras con la experiencia y te concentras en tu cuerpo. Luego, te enfocas en el sentimiento que más notaste. Al darle toda tu atención a este sentimiento, puedes hacerlo más grande. Quédate con él todo el tiempo que necesites. Rara vez me ha tomado más de cinco minutos. Sigue respirando lenta y profundamente. Intenta notar cada pequeño detalle sobre la sensación. A medida que la haces más grande y te enfocas en la sensación en lugar de la historia, comienza a cambiar. La idea importante a recordar sobre los sentimientos es que son como una ola. Entran y salen. Si no se mueven y cambian, generalmente es porque estás atrapado en pensamientos e historias.

Ir y Venir para Soltar

(Adaptado del trabajo de Hale Dwoskin)

Esta liberación me ha traído un tremendo alivio. Es una de mis favoritas cuando estoy atrapada en una historia de la que no quiero desprenderme. Es una dicotomía de opuestos.

Las creencias están conectadas entre sí y se excluyen mutuamente. En otras palabras, no puede haber bien sin mal, ni correcto sin incorrecto, ni profundo sin superficial. Normalmente intentas creer que la vida es de una forma u otra.

Con este método, te permites sentir ambos lados de los sentimientos y pensamientos opuestos. Asegúrate de tomarte tiempo con ambos lados. Pregúntate: «¿Puedo hacer que este problema sea tan grande y poderoso como me digo a mí mismo que es?». Permítete sentir la grandeza y el poder de tu creencia. Luego pregúntate: «¿Puedo permitir que este problema sea tan ordinario y sin incidentes como es?». Permítete sentir la normalidad de la experiencia. Ve y vuelve con esto mientras realmente te permites sentir ambos lados. (Para mí, suele ser unas diez veces más o menos de ir y venir). Este ir y venir puede quitarle energía al asunto. Intento notar cada pequeño detalle sobre ambos sentimientos.

Después de sentirte aliviado, pregúntate: «¿Podría dejar pasar esto? ¿Dejaré pasar esto? ¿Cuándo?». Si la respuesta es no, no pude y no dejaré pasar esto, está bien. Se trata de abrir una grieta a las posibilidades, y con solo hacer el ejercicio, te abres a la posibilidad. A veces, para la pregunta «cuándo», mi respuesta podría ser «no por mucho tiempo». Solo con darme esa respuesta, creo una apertura en mí que antes no existía.

Liberación de Energía

(Desarrollado por Pam y Steve Moore)

Esta liberación es más matizada que las demás, por lo que es posible que no la pruebes hasta que tengas experiencia con los otros procesos de liberación.

Muéstrame el Camino

Esta liberación se basa en la energía del problema y en cómo nos aferramos a la energía con nuestros cuerpos. Tenemos que estar dispuestos a soltar por completo las energías de la personalidad a las que nos aferramos. Aferrarnos a la creencia de que somos una víctima, un villano o un salvador tiende a mantenernos estancados. Se necesita mucho valor para dejar de lado estas posiciones. Hay seguridad y protección en estar en el triángulo de Karpman.

La forma en que liberamos la energía es aceptando todos los aspectos del problema, la resistencia (la personalidad o la posición en la que nos encontramos), el deseo de cambiar aquello con lo que estamos luchando, nuestros juicios al respecto, nuestros sentimientos al respecto, el deseo de resolverlo y cualquier otro pensamiento y sentimiento relacionado. Dejamos que todo esto se una y luego aceptamos nuestro apego o aversión al problema (victimización).

Con esta liberación, empezamos a ver que es el apego a la energía (la danza alrededor del triángulo de Karpman) lo que nos mantiene estancados. Podemos ver que lo que estamos experimentando es solo energía. No es lo que somos. Es identificarnos con el problema lo que nos mantiene estancados. Nos preguntamos: «¿Ya sufrí lo suficiente o necesito sufrir más? ¿Les he hecho sufrir lo suficiente o necesito que sufran más? Si ellos o yo no hemos sufrido lo suficiente, ¿habrá un momento en el que hayamos sufrido lo suficiente? ¿Habrá un momento en el que sepa que el sufrimiento es suficiente?». La liberación consiste en renunciar a la energía del sufrimiento.

¡Venga!

(Adaptado de la obra de Barry Michels y Phil Stulz)

Esta liberación es de un libro titulado *Las Herramientas*. Inclínate hacia delante en el borde de tu silla y grítate a ti mismo: «¡Soy un animal!». Visualízate como un animal que te hace sentir fuerte. Dite a ti mismo: «¡Que venga el dolor! ¡Me encanta el dolor! ¡El dolor me libera!».

Entonces imagina saltar a través de una nube de dolor hacia el otro lado. Deja que sientas el dolor con el poder de un animal. Al abrazar el

Pamella Moore

dolor y correr directamente hacia él, nos liberamos de la aversión al dolor. Intentar no sentir dolor crea más dolor.

Si puedes, permítete perdonarte a ti mismo o a la persona a la que estás juzgando. Esto puede tomar alrededor de cinco minutos.

Liberación Total

(Desarrollado por Pam y Steve Moore)

La liberación total es una técnica en la que te sientas y te permites sentir el problema. Lo acoges con la mayor amplitud posible. Imagínalo como un río de sentimientos que sale de tu pecho. Lo ves salir de tu cuerpo y alejarse de ti. A veces puedo sentir lo que parece un escudo en mi pecho.

Esto es especialmente cierto si me siento herida y vulnerable.

Con la liberación total, visualizo un escudo de metal en mi pecho. Luego lo visualizo derriéndose en metal fundido y abandonando no solo mi cuerpo, sino también mi presencia. Se convierte en un río de metal fundido y fluye lejos de mí. Me permito visualizar un rayo de sol entrando en mi cuerpo. El rayo de sol representa la gratitud para mí. He reemplazado la experiencia negativa con un sentimiento de gratitud.

Dejar Ir

He aprendido que si abordamos todas las partes de lo que somos, encontramos una sanación profunda. Solo a través de una sanación profunda encontramos la libertad que buscamos. Como ocurre con la mayoría de las cosas, cuanto más practicamos, más fácil y competentes nos volvemos para dar la bienvenida y dejar ir. Ser consciente de mis sentimientos y luego liberarlos me ayuda a saber que puedo soportar mi corazón roto. Al estar con mi corazón roto, aprendo que puedo estar en mi verdad. Al aprender a estar en mi verdad, aprendo a crecer y a saber que ya no tengo que huir de mí misma.

La Vida Corriendo

Cuando Steve y yo estábamos sumidos en la desesperación por cómo se desmoronaba nuestra vida a nuestro alrededor, empezamos con la Oración de Bienvenida. En aquel momento, me decía a mí misma que no podía soportar el dolor. A veces salía a correr (y, créeme, no soy una corredora). Corría para evitar el dolor, o comía, o me abstraía frente a los aparatos electrónicos. Hacía cualquier cosa para evitar lo que sentía. Steve y yo estábamos avanzando pulgada a pulgada hacia la recuperación, pero yo pensaba que era demasiado para mí, sobre todo porque soy una persona de historias. Como dije, puedo creerme la mayoría de las historias que me cuento, aunque sea lo contrario de lo que estaba diciendo unos minutos antes.

La Oración de Bienvenida, la primera de las liberaciones, me abrió para afrontar mi corazón roto. Me enfrenté al dolor y me di cuenta de que no me mataría. Podía soportarlo. Después de practicar la Oración de Bienvenida, comencé con las otras formas de liberación. Me di cuenta de que con estas herramientas, tenía la oportunidad no solo de sobrevivir, sino de empezar a prosperar de nuevo. Steve estaba trabajando en su corazón roto al mismo tiempo. Aprendimos que parte de la liberación tenía que hacerse a nivel individual. Trabajamos juntos y por separado. Ambos nos volvimos más fuertes y resistentes. Esto, a su vez, fortaleció nuestra relación. Pudimos descubrir que no nos necesitábamos tanto como pensábamos. Descubrimos que nos queríamos el uno al otro.

Aprobación, Control y Seguridad

Como parte de la liberación de sentimientos, descubrimos que también era importante liberar los deseos. Tenemos tres deseos principales: el deseo de aprobación, el deseo de control y el deseo de seguridad. Liberarlos es lo que nos enseña a caminar en la falta de fundamento de la vida. Es importante durante el proceso de bienvenida y desprendimiento que también des a bienvenida y te desprendas de tus deseos de aprobación, control y seguridad, que están asociados con nuestras historias. Para mí, parece haber una experiencia de miedo profundo que corre por debajo de ellos. Tiende a haber

Pamella Moore

uno u otro que queremos (anhelamos) más que los demás. La aprobación, el control y la seguridad están siempre presentes. Es el aferramiento y la asociación con las historias actuales lo que estamos dejando ir. Esto, a su vez, nos permite dejar de lado nuestra necesidad de aprobación, control y seguridad.

Para profundizar: Piensa en algo en tu vida a lo que te resistes. Empieza con una pequeña resistencia. Hay ciertas sensaciones a las que nos resistimos, como los ruidos fuertes, ciertos olores, las luces brillantes o ciertas inflexiones en la voz de las personas. Trae a la mente uno de los elementos a los que te resistes. Da la bienvenida a la sensación de resistencia en tu conciencia. ¿Podrías aceptarla? Mantén esta experiencia durante dos minutos. Luego, ¿podrías dejarla ir? ¿La dejarías ir? ¿Cuándo? Intenta hacer esto con otros elementos a los que te resistes, yendo a desencadenantes mayores cada vez. Escribe un diario sobre tu experiencia.

L

CAPÍTULO 8

Desengancharme de Mis Creencias

Tus visiones se aclararán solo cuando puedas mirar en tu propio corazón. Quien mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia adentro, despierta.

—Carl Jung

Byron Katie y Pema Chödrön

Una de las formas en que aprendí a hacer desenganches fue estudiando a Byron Katie. Ella tiene una forma casi espiritual de ver los giros, como ella los llama. Una de las preguntas de Byron Katie, «¿Es verdad?», me ha ayudado en mi recuperación de formas profundas. Una pregunta simple con multitud de capas.

Adapté mi forma de hacer desenganches de Byron Katie, Pema Chödrön y la terapia cognitivo-conductual. Pema Chödrön utiliza un término budista, «shenpa», para explicar que nos enganchamos por algo que se dice o se hace y luego reaccionamos. Abordaré la terapia cognitivo-conductual en el próximo capítulo.

¿Es Verdad?

Una de las formas más rápidas de cuestionar nuestra sombra es preguntarnos: «¿Es esto cierto? (sí o no)». Nos preguntamos esto primero, porque intentamos avergonzarnos con «¡Esto no es cierto!» o «Esto es cierto, sin duda alguna». El siguiente lugar al que acudimos es «¿Qué te pasa? ¿Por qué haces esto?». Esto mantiene a la voz al mando. Parece que si intentas discutir con la voz, tú eres el que va a perder. La voz simplemente te atraparás mientras intenta protegerte. Es muy fácil empezar a avergonzarte y reforzar tu sombra interior. Así que hazte preguntas para abrir un espacio dentro de ti: «¿Es cierta mi historia?».

Pregunto de nuevo, con más fuerza si es necesario. «¿Estoy absolutamente seguro de que esto es cierto?». Esto se debe a que, a menudo, la voz intervendrá la primera vez que preguntemos y dirá: «¡Es completamente cierto!». Si la voz dice que sí, es verdad, haz la pregunta de nuevo, pero con certeza añadida. «¿Estoy absolutamente seguro de que es verdad?». Preguntar es una forma de abrir la puerta a posibilidades distintas de la percepción de la voz, lo que nos permite ver nuestra propia sombra. Queremos ser amables con nosotros mismos. Es fácil perderse en la percepción equivocada.

Todos necesitamos una apertura para ver las posibilidades. Muchas de nuestras percepciones y creencias pueden cambiar.

Sé que muchas veces en mi vida pensé que tenía razón sobre una injusticia causada por otra persona, pero cuando pasó un poco de tiempo me di cuenta de que había tomado una declaración de manera equivocada o pensé que había mala intención cuando no la había. (Pero requiere trabajo y no sucede preguntándome solo una vez. Esta práctica requiere constancia).

Un amigo dirá algo y yo lo tomaré como una ofensa. Me diré a mí misma que me está menospreciando o subestimando, cuando en realidad solo tiene una perspectiva diferente a la mía. Si puedo ver mi pasado o presente desde una perspectiva diferente, tengo la posibilidad de cambiar mi futuro (y mi percepción del pasado). Si veo el pasado y el presente con ojos más claros, no alimentaré mis resentimientos y dudas. A su vez, seré más amable contigo y conmigo mismo.

Muéstrame el Camino

Gran parte de nuestra lucha en la vida tiene que ver con nuestros pensamientos más que con las acciones que ocurren. Estas dos preguntas son el comienzo para cambiar esa percepción.

Me doy cuenta de que una historia pierde su gancho cuando me hago estas dos sencillas preguntas.

¿Estarían todos de acuerdo conmigo en que esto es cierto?

Debemos preguntarnos siempre: «¿Estarían todos de acuerdo conmigo en que esto es cierto?». Esto no se hace como una pregunta capciosa, sino más bien como un reconocimiento de que hay muy pocas cosas en las que creemos que todos estarían de acuerdo. Cuando estamos atrapados en la voz, parece que todo el mundo está de acuerdo con nosotros sin siquiera preguntar. Puedo ver una mirada en el rostro de Steve y decirme a mí mismo que está enojado porque no puse los platos en el lavavajillas. Con solo preguntarme: «¿Estarían todos de acuerdo en que Steve parece enojado?», puedo responder: «No. Además, realmente no le importa qué tan rápido se carguen los platos en el lavavajillas. Él tiene sus propios pensamientos».

Recuerdo que pensé que una amiga estaba enojada conmigo. Le conté a Steve una larga historia sobre cómo podía ver que ella rechazaba mi mano en señal de amistad, y que solo era amable porque él y su esposo eran amigos. Ella solo me toleraba. Steve se rió y preguntó: «¿Todos estarían de acuerdo contigo? Yo no». Yo, por supuesto, no solo estaba segura, sino convencida.

Nos reunimos para almorzar en pareja más tarde ese día, y ella me preguntó si podíamos juntarnos, solo nosotras dos, y almorzar. En ese momento, me di cuenta de que había creado toda la historia de su disgusto completamente en mi cabeza. Era una proyección completa de mis propios miedos. Richard Rohr suele decir que si algo es cierto, es cierto para todos y en todo momento. Me ayuda recordar que, aunque mi mente me diga que algo es absolutamente cierto, si espero una hora, se convencerá de que es exactamente lo contrario. En esos casos, mi creencia no pasa la prueba de la verdad.

El Misterio del Kudzu

El kudzu del sur ha estado presente toda mi vida. Me han dicho que crece más de treinta centímetros al día, y ciertamente eso es lo que siempre me ha parecido. Lo que aprendes es que el kudzu acabará tomando todo el sur. Mientras conduces por las autopistas y carreteras secundarias, todo lo que ves es kudzu. Crece y supera a los árboles y a todo lo que está a la vista. El kudzu siempre ha sido un motivo de preocupación para mí y mis compañeros sureños. ¿Qué podemos hacer con el kudzu? No importa lo que hagas, no puedes matarlo.

El kudzu fue traído a Estados Unidos desde Japón para controlar la erosión. Es una planta que se supera a sí misma, por decirlo suavemente. El kudzu no solo detuvo la erosión de los suelos, sino que también comenzó a invadir áreas que no necesitaban intervención. ¡Se está apoderando del sur! Desde que tengo memoria, hemos estado observando y esperando a que el kudzu tomara el control, sin dudar nunca de que sucedería, pero sin estar seguros de cuándo. Es parte del sistema de creencias que tenemos.

El único problema es que descubrí que no es cierto. El kudzu solo crece a la luz del sol. Así que crece al borde de la carretera, pero no puede crecer donde los árboles son más espesos. El kudzu se plantó en las autopistas y carreteras para controlar la erosión. Y ahí permanece, junto con el sistema de creencias de los que vivimos en el sur. Eso es lo que tiene una creencia: no importa si es cierta o no; lo que importa es que nunca la cuestiones. Y eso es lo que tenemos que hacer. Tenemos que enseñarnos a cuestionar las creencias, las que hemos tenido toda la vida y las que hemos desarrollado hoy mismo.

Al indagar en la creencia original, empezamos a aprender que lo que creemos, especialmente nuestras historias sobre el pasado, puede no ser cierto, y a aflojar el control de la creencia. Podemos aprender a desengancharnos. Sin desengancharnos, creemos «la voz». Piénsalo de esta manera: ¿cuántas veces has oído una historia sobre cómo alguien le hizo algo a otra persona, y te horroriza lo que pasó? Luego llega el vídeo que alguien grabó, que muestra que nunca sucedió como te dijeron. Al final, lo que te dices a ti mismo que sucedió no es en absoluto lo que sucedió. Lo que crees nunca es toda la verdad, solo una pequeña parte de la verdad. Puede que

Muéstrame el Camino

tenga una pizca de verdad, pero no es la verdad. Recuerda, la verdad es la verdad cuando todos podemos conocerla en todo momento.

Aprender a desengancharme y cuestionar mis pensamientos y creencias me ayudó a salir de un sistema oscuro y profundo con el que estaba luchando. Estoy eternamente agradecida. Sin ello, solo habría tenido una parte de mi recuperación personal, y esto me abrió a una nueva libertad.

Nos desenganchamos preguntándonos si podría haber otra forma de ver el problema. Podemos empezar a desengancharnos de los juicios y las creencias cuestionando la forma en que vemos lo que creemos que está sucediendo en nuestras vidas.

Mi creencia kudzu era «el kudzu se apodera de la tierra». Después de escucharme a mí misma con esta creencia, pude empezar a desengancharme mis pensamientos. Mi creencia sobre el kudzu podría cambiarse y desengancharse para mí mirando lo contrario de esta creencia que también es cierta, así que mi creencia sobre mí misma podría ser «me apodero de mí misma con mis pensamientos».

Una segunda forma de cuestionar una creencia es desengancharse permitiéndote ser responsable. En mi ejemplo sobre el kudzu, el desenganche podría ser *«Me adelanto al kudzu». Juzgué al kudzu y lo que hace sin recopilar información. Solo usé mis pensamientos». Otro ejemplo es «Me pierdo la belleza del kudzu al juzgarlo como una mala hierba que debe ser controlada».*

Una tercera forma de desengancharte de una creencia o juicio es recordarte a ti mismo exactamente lo contrario de lo que estás creyendo. Un ejemplo es *«El kudzu es útil porque acaba siendo una buena fuente de nutrición para los animales, así como para las personas, ya que se puede cocinar como otras verduras».* Otro ejemplo es *«Las enredaderas de kudzu se utilizan para hacer cestas y otras artesanías».*

Una forma alternativa de desenganchar podría ser *«El kudzu no se apodera de la tierra».* Me enteré de que el kudzu se planta desde la década de 1930 y no se ha apoderado de la tierra. Otro ejemplo sería *«El kudzu solo puede crecer bajo la luz solar directa, por lo que, una vez que llega a un grupo de árboles, deja de crecer».*

Así que lo que yo y mucha gente del sur creíamos no era cierto. (La mayoría de la gente del sur todavía cree en la historia del kudzu a día de hoy). Cuestionar nuestras historias toma cambiar nuestras creencias. Si no hubiera cuestionado mi historia sobre el kudzu (y muchas otras), todavía creería que estaba a punto de devorar toda la tierra, a pesar de que he oído esto desde la década de 1950.

¿Qué es un Desenganche?

La definición de desengancharse es separarse o dejar ir un pensamiento, emoción o creencia fija. Cuando me desengancho de un pensamiento, sentimiento o creencia fija, la mayoría de las situaciones dolorosas tienen menos carga y energía. Encuentro la paz y mi verdadero yo una vez que encuentro esta libertad.

Intelectualmente Desfavorecida

Una de las creencias más difíciles de abandonar fue que tenía una discapacidad intelectual. Soy disléxica. Cuando era joven, lo pasé mal en la escuela. No había pruebas ni siquiera conciencia de que la dislexia fuera un problema. Lo que sí sabía era que pensaría que tenía un problema de matemáticas o de ortografía, y que sería incorrecto. Obtendría una calificación terrible en mi examen o trabajo. Cuando estaba en sexto grado, mis padres me hicieron saber que me iban a hacer una prueba para detectar dificultades intelectuales o, como se decía en ese momento, para ver si tenía «retraso mental». Yo creía que lo tenía. Creía con todo mi ser que era incapaz. Mis padres nunca me hablaron de los resultados de los exámenes. Mis calificaciones empeoraron aún más. En un momento de la preparatoria, sacaba solo F. Me gradué de la preparatoria yendo a una escuela alternativa. La universidad ni siquiera era una opción para alguien como yo, así que nunca la consideré.

Cuando dejé la bebida, me derivaron a rehabilitación vocacional. Me reuní con Helen, mi consejera. Ella trató de mantener bajas mis

Muéstrame el Camino

expectativas sobre mis opciones profesionales, después de escuchar mis calificaciones durante mi educación primaria. Ella hizo que me evaluaran, y entonces las cosas cambiaron. Me dijo que iría a la universidad. Me quedé impactada. En la universidad, sobresalí. En ese momento, había computadoras y correctores ortográficos, lo que cambió mi vida.

Después de estar en la universidad un par de años, le pregunté a mi padre: «¿Qué decían los resultados de los exámenes de sexto grado?». Me dijo que había salido que tenía un coeficiente intelectual muy alto, pero muy baja autoestima. Todos esos años había creado una vida basada en la falsa creencia de que era incapaz de aprender y que tenía un coeficiente intelectual muy bajo. Mi vida cambió mucho al corregir mi falsa creencia. Esta creencia tenía muchos, muchos hilos unidos, por lo que no evolucionó de la noche a la mañana, pero comenzó con Helen creyendo en mí antes de que yo creyera en mí misma. Pasé de ser una víctima de mi falsa creencia de tener un problema intelectual a desafiarme a mí misma a escribir libros. Quiero que sepas que no estamos destinados a vivir en nuestras falsas creencias fijas por el resto de nuestras vidas. Yo me liberé, y tú también puedes hacerlo.

Recuerda que cuanto más profundo es el problema, más hilos hay unidos a él. Esto significa que sentirás cierto alivio, pero no total, con cada hilo del que te desenganches. Hay muchos hilos. Muchos hilos necesitan muchos desenganches.

Mientras hacía mi trabajo, noté que cada hilo desenganchado me traía más alivio y más paz con ese problema. Veo que la gente se desanima porque desafían con éxito una creencia falsa fija una vez y no se fijan. Luego se rinden. Se necesita paciencia, persistencia y práctica.

Trabajar en mi creencia sobre mi inteligencia tomó mucho tiempo, pero con cada hilo que aflojaba, se liberaba el control que mi falsa creencia fija tenía sobre mí. Cuando estoy en un momento vulnerable, puede que vuelva a surgir, no con tanto poder, pero este es un viaje en el que siempre estamos. Al principio, recuerdo que me parecía antinatural intentar desengancharme de una creencia que tenía.

Steve también luchó con lo suyo. Ambos lo seguimos haciendo a veces. Se necesita práctica para escucharnos a nosotros mismos y a nuestras creencias. Se necesita persistencia para seguir cuando una creencia vuelve en

Pamella Moore

una variación ligeramente diferente. Se necesita paciencia, porque no existe una solución rápida. No importa cómo elija sanar, es un viaje lento y largo. Creo que ayuda aceptar que es un viaje sin destino. En realidad, nunca llegamos. Sin embargo, con aceptación, puedo disfrutar mucho más del viaje.

Para profundizar: Practica escribir desenganches. Incluso puedes practicar a medida que avanzas en tu día. Por cada pensamiento angustiante que tengas, intenta desengancharlo en tu cabeza. Inténtalo con pensamientos divertidos, cualquier pensamiento. Toma tu pensamiento y pregúntate: «¿Podría haber otra verdad aquí? ¿Es esta la única forma de ver este problema?» Es una buena práctica.

L

CAPÍTULO 9

Modelo ABC para Falsas Creencias Fijas

Cada vida humana contiene un potencial. Si ese potencial no se cumple, entonces esa vida se desperdició.

—Carl Jung

El Modelo ABC y las Creencias Falsas Fijas

El modelo ABC se utiliza en la terapia cognitivo-conductual para abordar las creencias falsas fijas. Anotas una creencia falsa fija cada vez. Esta es una herramienta muy eficaz.

El Modelo ABC de TCC

Así es como funciona.

A: Evento activador. Un evento activador a veces se describe como un desencadenante. El desencadenante es el evento que creó la confusión de tu falsa creencia fija. Anotas el evento o la situación que desencadenó tus pensamientos y sentimientos.

B: Creencia falsa. Una creencia falsa (por ejemplo, los pensamientos que te vienen a la mente cuando ocurre el evento activador) se desarrolla

Pamella Moore

rápidamente a partir del evento activador. Anota los pensamientos que pasaron por tu cabeza cuando ocurrió el evento activador (y después de él).

C: Consecuencias. Las consecuencias son cómo te sientes y te comportas cuando tienes esas creencias y pueden dividirse en dos partes: tus acciones y tus sentimientos. Escribe cómo actuaste cuando esto sucedió y qué sentiste cuando sucedió.

También hay partes D y E que crean una nueva forma de abordar tus pensamientos.

D: Cuestionar la creencia. Cuestionar una creencia es reflexionar sobre si la creencia está justificada. ¿Se basa esta creencia en suposiciones erróneas o errores de pensamiento? Es importante aclarar si la situación y las pruebas justifican tus creencias, y luego decidir cómo quieres actuar. Cuestiona cualquier parte que no parezca cierta o que pueda ser cuestionada.

E: Creencia efectiva. Si ves que tus creencias no están justificadas, entonces podrías pensar en algunas declaraciones de equilibrio. Puedes recordarte a ti mismo cuando ocurra el evento activador para mantener lo que está sucediendo en perspectiva. Lo importante de las creencias efectivas es que buscan ser equilibradas y precisas, lo que las hace más efectivas. Con una creencia efectiva, es importante no ignorar la evidencia. Debes ser capaz de reflexionar sobre la creencia de manera equilibrada y luego decidir cómo influirá en tu elección de acciones. Una técnica que puedes utilizar para ayudarte a alcanzar una visión equilibrada es preguntarte qué diría o pensaría una persona neutral o un amigo de confianza en las mismas circunstancias.

Ejemplo del Modelo ABC

Aquí tienes un ejemplo de cómo se puede utilizar el modelo para describir una situación concreta:

A: Evento Activador

Hablo con Steve y no me contesta.

B: Creencia

Me digo a mí misma: «Cree que no soy lo suficientemente importante. Está intentando ignorarme».

C: Consecuencia

Me siento enfadada y decido que tampoco voy a hablarte. Entonces me siento sola y aislada de Steve.

D: Disputa

«Cree que no soy lo suficientemente importante» y «Está intentando ignorarme» son ejemplos de lo que a veces se denomina «lectura de la mente», es decir, hacer suposiciones sobre lo que piensan otras personas. Mi creencia puede estar justificada y ser precisa, pero puede que no.

E: Creencia Efectiva

«Es posible que no me haya oído» o «Puede que esté sacando conclusiones precipitadas porque ya estaba nerviosa y alterada».

Explorar Tus Opciones

La TCC te anima a pensar en cuáles son tus opciones para lidiar con pensamientos falsos fijos, utilizando pensamientos efectivos para abordar tu proceso de pensamiento y pensando en acciones prácticas que podrías tomar para mejorar o hacer frente a una situación problemática en la que te encuentres.

Tomar Decisiones Prácticas

Una vez que hayas introducido creencias sensatas y eficaces en tu proceso de pensamiento, la idea es que tomes decisiones prácticas y meditadas sobre cómo actuar o responder en la situación.

En la situación anterior, utilizando el modelo ABC, esto podría ayudarte a reaccionar de una manera más constructiva. Por ejemplo, en lugar de responder a la actitud defensiva de Steve al no responder cuando hablo con él.

Pamella Moore

Podría intentar explicarle a Steve que me estoy diciendo a mí misma que está enojado conmigo y preguntarle si está enojado.

Si, por alguna razón, eso no es posible o práctico, entonces podría preguntarle si podemos hablar más tarde en el día, y asegurarme de que hablemos más tarde en el día.

Para profundizar: Haz un ABC sobre una de tus creencias.

L

CAPÍTULO 10

Perdonar

Conocer tu oscuridad es el mejor método para lidiar con la oscuridad de los demás.

—*Carl Jung*

«Ninguno de nosotros es perfecto. Todos cometemos errores. Y las relaciones cercanas son un lugar donde estamos destinados a cometerlos. De hecho, hasta que no hemos visto la oscuridad de alguien, realmente no lo conocemos. Y hasta que no hayamos perdonado su oscuridad, no sabremos realmente qué es el amor. Nuestras relaciones son templos de sanación cuando les permitimos que lo sean. La verdad última de cualquier relación es que dos inocentes hijos de Dios buscan amar y ser amados. Los errores de otra persona son simplemente donde chocan con muros que en ese momento no podían ver más allá, y lo mismo nos pasa a nosotros. Un curso de milagros dice que debemos interpretar todo lo que no es amor como una llamada al amor. Si te juzgo por tus errores, simplemente los fortifico en tu mente y en la mía. Si perdono tus errores, nos doy a ambos la oportunidad de sentir el poder de sanación del amor. ¿Quién de nosotros no está marcado por las batallas del amor? ¿Quién de nosotros no está dolido por las luchas del amor? ¿Quién de nosotros no anhela el consuelo del amor? Por mucho que todos deseemos amar y ser amados, en este mundo herido a veces puede ser muy difícil. Pero el único fracaso en el amor es renunciar al amor. Un corazón roto no tiene por qué ser un corazón amargado. Y aunque el amor puede detenerse, nunca puede terminar realmente».

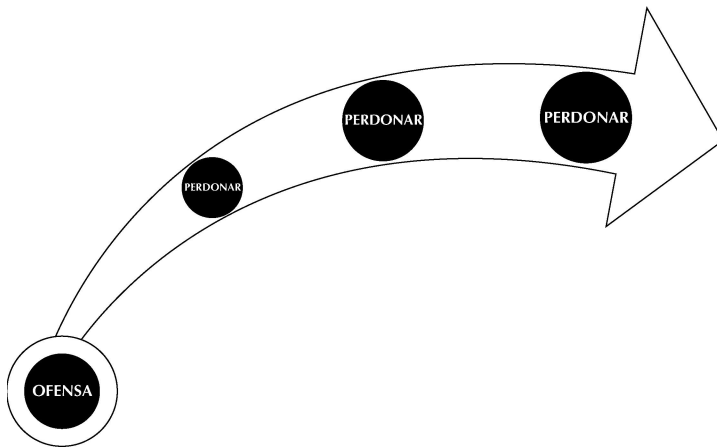
De Tears to Triumph: The Spiritual Journey from Suffering to Enlightenment, de Marianne Williamson

Qué No es Perdonar

Como he trabajado con personas a lo largo de los años y he luchado con mis propias heridas vitales, he descubierto que tenemos muchos conceptos erróneos sobre el perdón. Permíteme comenzar con lo que el perdón no es. El perdón no es fácil. El perdón no es negar lo que sucedió. El perdón no es para los débiles. El perdón no significa olvidar. El perdón no es rápido. El perdón no se hace una vez y se acaba. El perdón no se trata de subvertir la justicia. El perdón no se trata de poder vivir con tu ofensor.

Qué Sí es Perdonar

El perdón es un proceso que a veces debe repetirse una y otra vez, y luego una vez más. El perdón consiste en asumir la historia de la ofensa. El perdón tiene que ver con la verdad. El perdón tiene que ver con el coraje y la fortaleza. El perdón tiene que ver contigo, no con la persona que te ofendió. El perdón es un proceso que dura toda la vida. Siempre estamos aprendiendo a perdonar a niveles cada vez más profundos.



Muéstrame el Camino

El perdón es una práctica diaria vital. Hago una versión del perdón a diario por las heridas recientes y pasadas. Cada vez que un dolor me viene a la mente y me permito sentir los sentimientos y escuchar las creencias que hay detrás, trabajo en el perdón. Recomiendo el libro de Desmond Tutu *The Book of Forgiving*. Escribió este libro con su hija Mpho Tutu. En él, identifica los cuatro pasos del perdón.

El primer paso es contar tu historia. Es importante reconocer que tenemos y sentimos un dolor. Sin cuestionar nuestra historia, nos quedaremos estancados en ella.

El segundo paso es nombrar el dolor. Yo utilizo el reconocimiento y la liberación de los sentimientos. Cuanto más podemos liberar, más fácil es perdonar. Creo que tenemos que darle la bienvenida a los sentimientos en nuestro cuerpo y estar presentes con ellos. Por lo general, unos minutos de presencia es todo lo que necesitamos para liberarnos.

El tercer paso del perdón es elegir conceder el perdón. Podemos hacerlo reconociendo que todos somos humanos. Todos tenemos defectos y nos duele. Todos nos hemos traicionado y herido unos a otros. Ayuda reconocer que tú también te has hecho daño a ti mismo y a los demás. Tenemos una humanidad compartida. Este paso consiste simplemente en afirmarnos a nosotros mismos que perdonamos a _____. Yo suelo incluirme en este paso, porque tendemos a herir a quienes nos hieren.

El cuarto paso del perdón es renovar o liberar la relación. Hay algunas relaciones en las que, aunque he perdonado a alguien, no puedo estar cerca de esa persona. El perdón no significa que tenga que ponerme en una situación en la que pueda volver a sufrir maltrato. A menudo, si hay remordimiento y la relación es importante para ti, la elección es renovarla. Renovar una relación significa comenzar una relación diferente a la que tuviste antes. Debemos recordar que no podemos deshacer lo que se ha roto. Pero existe la posibilidad de desarrollar un vínculo más fuerte al atravesar juntos la ruptura. Lo que estamos haciendo con este paso es liberarnos de nuestro victimismo. Este proceso es solo para los valientes y los audaces. Se necesita una fortaleza de carácter increíble para seguir adelante después de haber sido lastimado.

Cuando era pequeña, mi padre era un hombre muy iracundo. Había sufrido mucho en su vida y no sabía cómo manejar su propio dolor. Se

Pamella Moore

desquitaba con su familia. No porque fuera un mal hombre, sino porque era un hombre destrozado. Mi padre tenía tendencia a usar la violencia física como medio de control. Causó mucho dolor en nuestra familia y en mí.

Cuando dejé la bebida, sentí mucha rabia hacia mi padre. Era muy crítica con él y con su forma de ser. Llegué a un punto en el que me sentía físicamente mal cuando estaba cerca de él. Rompí la relación con mi padre durante muchos años. Durante este tiempo, trabajé mucho en mí misma y en mi relación con mi padre. Durante cinco años, no tuve ningún contacto con él mientras sanaba. Poco a poco, con el tiempo, empecé a sentir perdón por mi padre. No lo veía como el monstruo que yo había creado, sino como un hombre que había sido profundamente herido. Su violencia había surgido del miedo. Le perdoné a niveles cada vez más profundos.

Mi padre me dijo, años después de nuestra reconciliación, que sabía que mi amor por él era real, ya que lo vi como realmente era y elegí amarlo y perdonarlo tal como era. Diez años después de nuestra reconciliación, me pidió perdón. Fue interesante notar que sentí una sensación de pérdida. Me quitaron mi último trozo de victimismo. Una parte de mí sintió la pérdida de ser «mejor persona». Aunque lo había perdonado, todavía tenía una parte de víctima que no había dejado ir hasta ese momento. Aprendí que siempre hay más trabajo por hacer. La vida es un viaje sin destino.

Perdónate a Ti Mismo

El perdón a uno mismo es uno de los mejores regalos que puedes hacerte a ti mismo, así que permite que el perdón para ti, de ti, fluya hacia dentro. Debería aligerar lo que quede.

Todos cometemos errores y hacemos daño a nuestros seres queridos. Si afrontamos esta vergüenza, podremos liberarlos y liberarnos a nosotros mismos. Cuando hacemos daño a alguien, la culpa y la vergüenza pueden ser abrumadoras a veces. A veces incluso nos hace actuar de formas más dañinas, y comenzamos un ciclo de vergüenza, ira y culpa. Solo a través del perdón a uno mismo podemos romper este ciclo. Así que, por favor, no olvides que tú también mereces el perdón.

Muéstrame el Camino

Y recuerda, el perdón no es un acontecimiento único. Es un proceso que debe completarse una y otra vez. Es un trabajo. No te rindas antes de que empiecen a ocurrir milagros. Presta siempre atención a la dirección de la flecha.

Eso es lo que importa: ¿ha cambiado mi dolor aunque sea ligeramente? Hacer el trabajo es la forma en que aprendemos a confiar en el proceso. Está funcionando, aunque cada problema tenga muchos hilos. Lo que estamos haciendo es cortar cada hilo, uno a uno.

Para profundizar: Sal a caminar por la naturaleza. Ve a un parque o a tu sendero favorito. Mientras caminas, busca una piedra que te llame la atención. Elige una piedra que puedas llevar en la mano. Sé reflexivo en este proceso. Mantén la piedra en tu mano durante ocho horas sin soltarla por ningún motivo. Presta atención a tu experiencia en el momento. Al final de las ocho horas, observa cómo fue tu experiencia. ¿Te duele la mano? ¿Sientes como si la piedra todavía estuviera en tu mano? ¿Fue fácil de llevar? ¿Fue difícil de llevar? ¿Cambió durante el día? Así es como se siente llevar el rencor. Eres tú quien sufre. Ahora toma tu piedra y conviértela en una obra de arte. Sé creativo y libre con la elección que hagas. Así es el perdón. Tomas algo que te ha hecho sufrir y lo transformas. Tiene una nueva vida y un nuevo propósito.

L

CAPÍTULO 11

Gratitud

Hay tantas noches como días, y uno es tan largo como el otro en el transcurso del año. Incluso una vida feliz no puede estar sin una cierta medida de oscuridad, y la palabra «feliz» perdería su significado si no estuviera equilibrada por la tristeza.

—Carl Jung

La Gratitud Nos Renueva

La gratitud es lo que nos llena después de vaciar nuestra alma. El razonamiento detrás de esto es que el vacío que queda al dejar ir algo necesita ser llenado con algo. Al hacer mi trabajo, antes de agregar el perdón y la gratitud, sentía alivio, pero me parecía incompleto y con un poco de ansiedad. Me di cuenta de que esto era un gran error. La gratitud es una parte importante del proceso de sanación. Si no reemplazaba lo que retiraba con algo positivo, me dejaba abierta a que volviera mi dolorosa creencia/juicio.

Si podemos encontrar aquello por lo que estamos agradecidos en nuestra historia original, replanteamos nuestra experiencia. La elección es mirar el «lado positivo». Intenta pensar en al menos cinco cosas por las que puedes estar agradecido con cualquier dolor que tengas. Te lleva a un lugar de libertad.

Un ejemplo de cómo encontrar gratitud en las heridas es mi violación a los doce años. Me sentí débil, pero solo después de pasar años sintiéndome tan impotente pude descubrir lo fuerte que soy. Sé que puedo ayudar

Muéstrame el Camino

a otras mujeres. Debido a mi experiencia, soy una persona menos crítica. Soy una persona más compasiva debido a la violación. Estoy agradecida de haber podido sentir compasión por mi violador, que, al final, era un alma muy perdida y asustada.

La gratitud es un regalo precioso que nos damos a nosotros mismos. La gratitud te abre a más relaciones. Las personas se sienten atraídas por una persona agradecida. Mejora la salud física. Mejora la salud psicológica. Existe una conexión entre la mente y el cuerpo. La gratitud ayuda a las personas a ser más empáticas. Al mismo tiempo, ayuda a las personas a reducir la agresión. Ayuda a las personas a dormir mejor. La gratitud mejora tu autoestima. Aumenta tu fortaleza mental. Estos son solo algunos de los beneficios de la gratitud.

Diario de Gratitud

Te animo a que lleves un diario de gratitud. Este sencillo ejercicio tiene una de las mejores terapias que jamás experimentarás. Te ayuda a pasar de ver el mundo de forma negativa a ver las pequeñas bendiciones de la vida cotidiana. Busca en todas partes lo que puedas escribir en tu diario. Intenta enumerar diez cosas cada día y comprueba si cambia tu forma de ver la vida.

Te enseña a dejar de fijarte en lo que la gente hacía mal y en cómo la vida te maltrataba.

Investigación sobre la Gratitud

Dos psicólogos, el Dr. Robert A. Emmons de la Universidad de California y el Dr. Michael E. McCullough de la Universidad de Miami, han realizado gran parte de sus investigaciones sobre la gratitud. En un estudio, pidieron a todos los participantes que escribieran unas cuantas frases cada semana, centrándose en temas concretos.

Un grupo escribió sobre cosas por las que estaban agradecidos que habían ocurrido durante la semana, el segundo grupo escribió sobre irritaciones diarias o cosas que les habían disgustado, y el tercer grupo escribió sobre acontecimientos que les habían afectado (sin hacer hincapié en que fueran

positivos o negativos). Después de diez semanas, los que escribieron sobre gratitud eran más optimistas y se sentían mejor con sus vidas. También hacían más ejercicio y acudían menos al médico que aquellos que se centraban en las fuentes de agravio. Tiene sentido que si te centras en lo negativo, te vas a sentir más negativo. Si te centras en lo positivo, te vas a sentir mejor. Con todos los estudios que se están realizando sobre el cerebro hoy en día, estamos descubriendo que podemos cambiarnos a nosotros mismos de formas que nunca imaginamos.

La Gratitud Nos Mantiene Conectados

La gratitud nos conecta con nosotros mismos y con el mundo. Trae más alegría, paz y libertad a nuestras vidas. Se necesita reentrenar nuestras mentes para desarrollar la gratitud. Tenemos que tomar conciencia de escuchar tanto nuestros pensamientos como nuestras palabras. El Dr. John Gottman completó una investigación que muestra que una proporción de cuatro a uno es el punto de ruptura para la felicidad, por lo que cuatro apreciaciones por cada crítica.

Al llevar nuestros diarios de gratitud a lo largo de los años, Steve y yo hemos descubierto que cuanto más nos centramos en la gratitud en nuestras vidas, más felices somos y más vemos aquello por lo que hay que estar agradecidos. Tiene sentido: si nos centramos en lo que está mal, nos sentiremos deprimidos y agobiados. Si nos centramos en lo que está bien, nuestra visión del mundo es más feliz y positiva.

Desde que era joven, me enseñaron a buscar posibles problemas y a revisar todas las heridas para evitar que volvieran a suceder. En mi familia, «dábamos vueltas a las cosas». En otras palabras, nos enseñaron a no dejar nunca pasar los errores propios ni los ajenos. Llevar un diario de gratitud me ayudó a liberarme de este legado de dolor familiar y a empezar a centrarme más en lo que está bien. He aprendido que hay positividad incluso en las situaciones más dolorosas. Es importante ayudarnos a vivir en un mundo de gratitud. La gratitud no consiste en negar las cosas. Cuanto más reconozco una situación, más puedo desengancharme de las falsas creencias, pensamientos y sentimientos sobre la

situación. Perdono a aquellos a los que necesito perdonar, y luego empiezo a buscar el lado positivo.

La Gratitud Nos Ayuda a Sentirnos Más

Positivos

A medida que nos permitimos empezar a experimentar gratitud, vemos el mundo de una manera más positiva. Esta práctica nos ha ayudado tanto a Steve como a mí a iluminar nuestro espacio en el mundo. Trabajamos en la gratitud todos los días.

Cuando estamos en un lugar de gratitud, estamos conectados con nuestro yo superior, Dios en nosotros. Solo desde este lugar podemos estar verdaderamente conectados con el mundo, con nosotros mismos y con los demás. A veces se le llama nuestro verdadero yo. Cuando estamos en este lugar, podemos amarnos a nosotros mismos y a los demás incondicionalmente. Podemos desear verdaderamente el bien superior de los demás. Cuando estamos en gratitud, podemos renunciar al control y a la búsqueda de la aprobación de los demás. Ya no hay necesidad de validación externa de quiénes y qué somos. Podemos saber que, pase lo que pase, somos amados y cuidados. No es que ya no sintamos dolor e incomodidad, sino que viene con saber que todo estará bien en nosotros mismos y en el mundo. La gratitud es un atajo para encontrar nuestro verdadero yo. A través de este encuentro con nosotros mismos, encontramos la libertad.

He aprendido una forma de conectar y escuchar que realmente me ha ayudado a lo largo de los años. Primero, tomo un tiempo para meditar y trabajar en despejarme con un diario a mi lado. Tan pronto como termino mi meditación, escribo todo lo que me viene a la mente. Muchas veces es la voz que intenta salirse con la suya, pero entremezclados hay mensajes de mi yo superior para dejarlo ir, dejar de intentar controlar esta situación, dejar de intentar resolverla, ¿ya he sufrido lo suficiente? Sea lo que sea.

Al releerlo, me pregunto: «¿Es esta declaración honesta, desinteresada y amorosa? ¿Tiene algún valor ético esta declaración? ¿Esta declaración ayuda o dificulta? Si considero que es honesta, desinteresada, amorosa, que tiene valor ético y que ayuda, sé que es un mensaje de mi yo superior. Es una forma concreta de practicar mi vida espiritual. Cuanto más a

Pamella Moore

menudo me detengo, trato de ser agradecida y escucho conscientemente a mi yo superior, más centrada se vuelve mi vida. Luego escribo estas perlas en mi diario de gratitud. Te animo a que lo pruebes.

Cuando Steve y yo estábamos en uno de los momentos más bajos de nuestras vidas, escribir un diario y expresar gratitud nos sacó de la desesperación. Fue nuestro salvavidas. Incluso durante la confusión más profunda, siempre nos trajo esperanza. Sin esperanza, no podemos crecer sentimental, espiritual o mentalmente. La esperanza es nuestra conexión con Dios y con nosotros mismos. Es lo que nos ayuda a ver que el cambio es posible.

Para profundizar: Lleva un diario de gratitud durante veintiún días y observa lo que sucede. Asegúrate de anotar tus pensamientos, actitudes y sentimientos tanto al principio como al final del experimento. Nos hace sentir agradecidos ver nuestro propio progreso.

L

CAPÍTULO 12

Meditación, Música, Energía y Expresión Creativa

La creación de algo nuevo no se logra mediante el intelecto, sino mediante el instinto que actúa a partir de una necesidad interior. La mente creativa juega con los objetos que ama.

—Carl Jung

La meditación, la música, la energía y la expresión creativa son muy recomendables para la sanación. Las cuatro ayudan en el proceso de desengancharse y vivir libremente.

Meditación

Tengo un defecto de nacimiento y he luchado contra el dolor de espalda toda mi vida. Cuando Steve y yo nos casamos, tenía un dolor de espalda terrible. En ese momento, apenas podía subir las escaleras. Tenía mucho miedo de lo que me deparaba el futuro: siendo una adicta en recuperación, los analgésicos no eran una opción que quisiera elegir. Luché. Empezamos a aprender a sentir los sentimientos a través de la respiración. Lo pensé estrictamente en términos de dolor emocional.

Practicábamos la respiración profunda todas las noches. Steve era un campeón en ello y lo tomó con mucha naturalidad. Yo, por otro lado, luchaba. Me sentía muy inquieta y ansiosa. Trabajaba muy duro solo para respirar

profundamente un par de veces. El milagro es que hacer una mala respiración profunda me traía alivio, no solo emocionalmente, sino también físicamente. Un día me desperté y miré a Steve y me di cuenta de que habían pasado seis meses desde que le conté llorando el terrible dolor que sentía. Hoy, a los sesenta años, me duele menos que cuando tenía treinta. Fue el comienzo de nuestra meditación, solo que nosotros lo llamábamos centrarse en la respiración.

Hay muchos libros e instrucciones en Internet sobre meditación, pero aquí tienes una pequeña explicación para empezar. La meditación no consiste en quedarte completamente en blanco. La meditación es una práctica de prestar atención. Todos podemos meditar, solo toma práctica.

Lo primero a lo que debes prestar atención es a la postura. Si estás en una silla, siéntate derecho; no te recuestes en la silla. Si estás en el suelo, puedes sentarte con las piernas cruzadas o, si eso es demasiado incómodo, sentarte en un cojín con las piernas a ambos lados del cojín. Puedes cruzar las manos sobre el regazo o sobre los muslos. Los ojos no deben estar ni muy abiertos ni muy cerrados, sino entreabiertos, mirando hacia abajo. Los hombros deben estar nivelados pero relajados.

Lo siguiente a lo que debes prestar atención es a la respiración. Respira tan profundamente como puedas cómodamente, pero no te lo pongas difícil. Tu mente divagará. Yo prefiero contar hasta veinte cuando mi mente divaga, pero algunas personas simplemente se dicen a sí mismas «pensando». Empieza con cinco minutos al día. Es más probable que continúes si empiezas poco a poco.

Para tu sanación, quiero animarte a que utilices la meditación para ayudarte a aprender a desconectar de tus pensamientos. Durante la meditación, cuando te descubras pensando, di «pensando» (desconecta) o cuenta hasta diez. Luego cuenta hacia atrás hasta uno. Si puedes enseñarte a ti mismo a hacer esto, aunque sea por un segundo, ese es el comienzo del entrenamiento mental. La semana siguiente, podrías llegar a dos segundos. Es importante buscar tus éxitos en segundos. Si puedes desconectarte de tus pensamientos durante dos segundos, entonces, cuando estés en tu vida cotidiana, esos dos segundos podrían evitar que digas o hagas algo de lo que te arrepientas. Así es como reeducamos la mente.

La Música Sana el Alma

Muéstrame el Camino

En mi propio proceso de recuperación, la meditación es muy importante, pero también lo es la música. Escuchaba mucha música cuando era joven y hubo momentos en los que la música me salvó. Cuando murió mi hija, creo que el Canon Pascual, Oda 7, me salvó la vida. Tenía ganas de suicidarme hasta que lo escuché. Lo ponía todas las mañanas cuando me despertaba. Con la música, encontraba las ganas de vivir ese día. Escuchar esta canción una y otra vez me levantaba literalmente y me devolvía a la vida. Más recientemente, fue David Dunn y su canción «Today Is Beautiful». Siempre me ha atraído más la música clásica, y es a lo que suelo recurrir para mi sanación. Steve, por otro lado, recurre al rock and roll pesado. Una de sus favoritas que le cura el alma es «Off the Ground» de The Record Company.

Es importante que la música que escuchas te proporcione sensación de sanación. Debes buscar música que se adapte a tu personalidad. Hoy en día, intento empezar y terminar el día con música que me llegue al alma. La música puede transformarte. Las investigaciones han demostrado que la música puede reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de cortisol. La música prosocial aumenta el pensamiento positivo, y cantar en grupo puede construir comunidades.

Steve y Shauna cantan en un coro de la iglesia y toman clases de música juntos. El vínculo que se ha formado al compartir la música juntos es algo hermoso de ver. Los conecta de una manera profundamente espiritual que es difícil de explicar pero fácil de ver. Ese es el poder de la música (y del amor).

Arte Creativo

Las artes creativas son otra base de la sanación. La danza y el movimiento liberan nuestra alma y enriquecen nuestra integración emocional, física y social. Nos liberan de nuestras prisiones físicas y mentales que nosotros mismos hemos construido. Bailamos nuestra ira o depresión como una forma de expresar nuestras emociones. Nos ayuda a purgarnos de los sentimientos reprimidos y despierta el espacio creativo en nosotros.

Durante nuestros momentos bajos, Steve y yo bailábamos y bailábamos. A veces bailábamos nuestra ira el uno con el otro en lugar de

Pamella Moore

verbalizarla. Lo mejor de bailar la ira es que a menudo terminábamos riendo a carcajadas.

La ira se transformaba en felicidad a través del baile.

Lo mismo ocurre con las artes visuales, como la pintura, el coloreado, la escritura creativa o el dibujo. No importa si eres un gran artista, lo importante es que pongas tu alma en lo que hagas.

Llevo años utilizando la pintura como fuente de sanación. No importa que sea un artista mediocre, lo que importa es que ponga el corazón en mi trabajo. Pinto con amor, y el amor me pinta a mí.

Estas son solo algunas formas de reconectar contigo mismo. Prueba una, dos o todas. Es una forma maravillosa de conectar contigo mismo y con los demás.

Nuestros Centros

Lo que aprecio de todos estos métodos es que son una forma de volver a conectar con la energía natural de nuestros cuerpos.

Tenemos varios centros de control en nuestro cuerpo. Los dos primeros tienen mucho que ver con por qué es tan difícil para los adictos estar sobrios.

Tenemos el centro del intelecto. Aquí es donde están nuestras creencias y pensamientos. Aquí es donde nos comprometemos a dejar las drogas, comer mejor y cuidarnos mejor. Tomamos decisiones racionales y procesamos la información de nuestro entorno.

A menudo, nuestro centro intelectual es anulado por el centro emocional o centro de los sentimientos. Esta es la parte en la que empezamos a entender la recaída. Este centro funciona mucho más rápido que el intelecto. Lo vi suceder con Steve y conmigo la semana pasada.

Estamos comprometidos con la alimentación saludable. Sabemos que es una creencia efectiva, que necesitamos comer bien. Recibimos un cupón por correo para una hamburguesería, y nuestros centros emocionales se impusieron a nuestros centros intelectuales, ya que nos sentimos felices y queríamos las hamburguesas. Comimos en la hamburguesería y rápidamente nos

Muéstrame el Camino

arrepentimos de haber consumido esa comida pesada. No fuimos coherentes con nosotros mismos. No le dimos tiempo a nuestro intelecto para procesar la información. Esto es lo que también sucede con la recaída. Una persona sabe intelectualmente que no debe beber, pero el centro emocional responde más rápido, ya sea con «No soporto lo que estoy sintiendo» o con una versión de «Nadie lo sabrá y no me hará daño». Para una recuperación completa, ambos centros tienen que estar de acuerdo. Esto toma tiempo y, por lo tanto, vemos una alta tasa de recaídas.

También tenemos un centro corporal. Mantiene nuestro cuerpo funcionando sin tener que pensar mucho en ello. El centro corporal es, literalmente, nuestro cuerpo y sus funciones. Cuanto mejor tratemos nuestro centro corporal, mejor nos tratará. Cuando comemos o bebemos cosas que son tóxicas para nuestro cuerpo, este responde de la misma manera, con resacas, aumento de peso, enfermedades cardíacas, diabetes, etc.

El cuarto centro es el centro energético. Este es nuestro yo espiritual y necesita estar equilibrado. Los chinos lo llaman «chi». La creatividad es una forma de equilibrar este centro. La creatividad, ya sea a través de la danza, la música o las artes, nos equilibra. También hago otro trabajo energético que me ha sido útil, como el Reiki. Steve y yo nos hacemos Reiki el uno al otro casi todas las noches. El proceso de dejar ir es una forma de reequilibrar nuestra energía. Cuando estamos desequilibrados con nuestra energía, la sanación emocional es más difícil. Steve y yo encontramos que tanto el Reiki como el dejar ir a diario nos han ayudado a sentirnos más equilibrados y más cerca de nuestro yo espiritual.

Para profundizar: Prueba diferentes tipos de música para encontrar tu estilo de sanación. Escribe tu historia y conviértete en el héroe o la heroína. Pinta, dibuja o usa arcilla para esculpir. Tómate cinco minutos al día para meditar.

L

CAPÍTULO 13

El Método

Tu percepción solo se aclarará cuando puedas mirar en tu alma.

—*Carl Jung*

Gran parte de mi sanación ha venido de hacer lo que yo llamo El Método. Lo desarrollé a partir de una mezcla de ideas diferentes de muchas personas, entre ellas Richard Rohr, Byron Katie, Desmond Tutu, Hale Dwoskin, Gay y Katie Hendricks, Jett Psaris, Pema Chödrön y Thich Nhat Hanh. Steve y yo hemos completado una hoja de trabajo sobre pensamientos y creencias que nos hacen daño cada mañana durante años. Agradezco tanto su ayuda para ver mis puntos ciegos como su disposición a hacer su propio trabajo.

El Método puede realizarse utilizando una única guía diseñada para provocar la introspección y el desenganche de pensamientos, creencias, juicios y sentimientos. Esto, a su vez, crea espacio para el perdón y la gratitud en tu vida.

Ya se ha abordado parte de esto en este libro. Repito algunos principios para mostrarte la forma en que los reuní en una hoja de trabajo que nos funciona a Steve y a mí. Ha ayudado a mis clientes en su propio proceso de sanación. Espero que el formato te ayude también.

La guía funciona de la siguiente manera:

Muéstrame el Camino

1. Declaración sobre ti mismo o sobre otra persona (¿en qué estás trabajando?). Cuenta la historia antigua y la nueva en las que estás trabajando.
2. Siente los sentimientos y desengáñate de la experiencia que surge en asociación con la declaración y las historias. Desengáñate de pensamientos, sentimientos y creencias específicos sobre la historia.
3. Acoge los sentimientos, juicios, resistencias, historias, sentimientos, pensamientos y creencias y déjalos ir.
4. Perdona a los demás y a ti mismo.
5. Busca la gratitud que sientes por esta experiencia, que cambia tus creencias/juicios y la forma en que experimentas la historia.



El Método está diseñado para ayudarte a hacerte amigo de La voz y arrojar luz sobre tu sombra. A La voz le gusta señalar a los demás y culparlos de cómo te sientes, piensas y juzgas. Utiliza tu sombra (la parte desconocida de ti) para convencerte de que eres una víctima. Una vez que te sientes como una víctima, La voz gana. Esto, recuerda, se llama proyección.

La sombra contiene las partes tuyas desechadas que te has ocultado a ti mismo. Cuanto más seas consciente de estas partes de ti mismo, más podrás estar en contacto con tu verdadero yo, la parte de ti que conoce la verdadera paz y alegría, y soportar sentimientos incómodos y difíciles sin desconectarte de ti mismo.

Con El Método, puedes estar presente en tu vida sin importar lo que esté sucediendo en el momento. El dolor va a ocurrir en la vida. El sufrimiento es opcional. La alegría también va a suceder en la vida. Puedes abrazar toda la vida.

Recomiendo la meditación diaria además de El Método. Como dije en un capítulo anterior, trato de meditar tanto por la mañana como por la noche. Incluso si empiezas con solo cinco minutos dos veces al día, te animo

a que empieces. Al entrenar tu mente para no aferrarse a los pensamientos, la meditación te ayudará a no aferrarte a tus pensamientos a lo largo del día.

Las diez áreas de desenganches en El Método están diseñadas para provocar la autoindagación, y para que esto sea más efectivo, debes instalarte en un entorno con pocas distracciones y sin limitaciones de tiempo. Esta es una práctica meditativa, no una prueba con respuestas correctas e incorrectas. Es un desenganche de tus pensamientos y sentimientos.

Todo lo que se trata en este libro se reúne en El Método. El Método te ofrece una forma sencilla de utilizar las herramientas de este libro.

Cómo Completar el Método

Tómate unos momentos y presta atención a lo que sientes ahora mismo, en este momento.

Creencia/juicio. Piensa en una experiencia que hayas tenido que te duela y sobre la que tengas juicios. Ve a donde realmente duele: ¿Quién me hizo eso, quién me llevó a eso, quién me mostró eso? Juzgar a otro es ser tan crítico, infantil y mezquino como lo fuiste en esa situación. No trates de ser más sabio, espiritual o amable de lo que eras originalmente. Este es un momento para tener una rabieta, para mirarte a ti mismo, para recordar esa situación específica y ser honesto y sin censuras sobre por qué te sentiste herido y cómo te sentiste cuando ocurrió la situación. Hacer el Método desde esta perspectiva te da una oportunidad para verte a ti mismo como te ven los demás. Como dice el viejo refrán, «Si tengo mi dedo apuntando hacia ti, hay tres apuntando hacia mí». Esta es una forma de utilizar tus proyecciones para ayudarte.

Si quieres hacerlo sobre ti mismo, puedes hacerlo como un juicio o como una creencia. Esta forma de desengancharse con El Método tiene algunas trampas, de las que debes ser consciente. Esto no pretende ser una forma de avergonzarte. Su objetivo es ayudarte a mantener tus pensamientos y sentimientos con un toque más ligero. Si descubres que te estás avergonzando a ti mismo, vuelve atrás y pruébalo de nuevo como un juicio sobre otra persona.

Muéstrame el Camino

Deja que tus sentimientos se expresen a medida que surjan, sin miedo a las consecuencias o a la amenaza de un castigo.

Cómo Escribir una Creencia

¿Cuál es tu pensamiento más estresante? ¿Qué es lo que más te atormenta y por qué? Tómate tu tiempo para meditar sobre tu respuesta.

Para ayudarte a descubrir y comprender tus creencias, escribe en una hoja de papel aparte sobre los siguientes desencanches:

¿Cuándo fue la última vez que tuviste esa creencia/juicio?

¿Qué tenías miedo de no conseguir o de perder?

¿Qué podría valer la pena conseguir, para hacer un asalto total a ti mismo?

¿Quién necesita que seas _____?

¿Qué no está bien con _____?

¿Dónde está el problema con/cuando _____?

¿Quién estaría de acuerdo contigo/quién te enseñó eso en primer lugar?

Para la declaración final en tu hoja de creencias/juicios y sentimientos para El Método, ve a donde realmente duele y luego pregúntate lo siguiente: ¿Quién me hizo eso, quién me llevó a eso? ¿Quién me enseñó _____? ¿Y esto significa _____? (A veces, sin esta pregunta, me quedo atorada).

Paso 1 de Desenganche: ¿Cuál es la historia detrás de esta creencia/juicio?

En este paso, cuentas brevemente la historia de tu creencia/juicio. ¿Qué pasó desde tu perspectiva? ¿Cuál es la historia detrás de la creencia/juicio? Da tantos detalles como sea posible. No edites ni clasifiques, solo escribe.

Paso 2 de Desenganche: ¿Estás seguro de que es verdad? (sí o no). ¿Estarían todos de acuerdo con tu creencia? (sí o no).

Estos dos pasos no pretenden avergonzarte, sino abrirte a la posibilidad de que pueda haber más de una forma de ver tu creencia/juicio. Hay una forma de interrogar a tu mente: ¿hay otra forma de ver esta creencia/juicio? Es la primera grieta en lo que La voz te está diciendo.

Paso 3 de Desenganche: Tómate un momento para sentir. ¿Qué sensación se asocia con este pensamiento? Descríbelo con detalle físico y emocional.

Este paso consiste en sintonizar y estar presente contigo mismo en este mismo momento. ¿Qué sientes en este momento? Este es un momento en el que vas a empezar a estar con tus sentimientos en torno a la creencia/juicio. Este es el momento del valor. Permítete ser consciente de lo que estás sintiendo ahora. Cierra los ojos e invítate a entrar en tu cuerpo, en la situación estresante. Deja que tu «voz» se sumerja en la situación concreta y, después, observa cualquier sensación física. Observa con el mayor detalle posible tanto los aspectos físicos como emocionales de lo que estás experimentando. Da la bienvenida al sentimiento. Para dar la bienvenida al sentimiento, siente el dolor de la ofensa tal y como lo sentiste al principio o siéntelo en este momento. Siente el dolor en tu cuerpo. Siente el dolor, la pena y la ira, pero no crees el escenario habitual de ganar-perder. Identificate con el lado sufridor de la vida, con lo mucho que duele hacer daño. Mantén esto en tu espacio del corazón, en tu espacio corporal, en lugar de procesarlo mentalmente o crear una historia. Da la bienvenida y permite los sentimientos que están asociados con la creencia/juicio.

Paso 4 de Desenganche: Piensa en el pasado. ¿Hay alguna historia aún más antigua que vaya con esta creencia/juicio o sentimiento?

Después de permitirte sentir los sentimientos, es hora de contar la historia de tu pasado.

Basándote en la historia y los sentimientos, ¿hay alguna historia más antigua que vaya con esta creencia/juicio? El recuerdo más antiguo que puedas encontrar que coincida con esta historia/creencia/juicio/sentimiento es a lo que quieres abrirte. Es útil centrarse en el mensaje y los sentimientos, no en los detalles de la historia. Incluso cuando empieces de forma vaga, puedes apegarte a una historia o creencia temprana que te abra a una sanación aún más profunda.

Paso 5 de Desenganche: ¿Qué significa para ti resistirte en este momento? ¿Qué perderías (aprobación, control o seguridad)? Quieres volver al cuerpo y prestar atención a tu experiencia en el momento presente. Presta atención a tus sentimientos y responde: ¿qué consigues resistiéndote? Escríbelo. Hay

Muéstrame el Camino

tres recompensas a las que debes prestar mucha atención. Son la necesidad de aprobación, control y seguridad. ¿Estás tratando de aferrarte a una de estas necesidades/deseos?

Paso 6 de Desenganche: ¿Qué sentimientos surgen en ti? Acógelos.

Vuelve a prestar atención a tus sentimientos y acógelos. ¿Han cambiado desde que empezaste este proceso? No hay respuestas correctas o incorrectas. Acoge de nuevo tus sentimientos. Tómate tu tiempo y presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Identifica el estado de tus sentimientos.

Paso 7 de Desenganche: Desconéctate de los pensamientos.

Desconecta de la creencia/juicio: ¿Cómo es que lo contrario de tu declaración es igual de cierto? Proporciona ejemplos específicos de cómo lo contrario es igual de cierto.

Este paso es donde desconectas cognitivamente tus pensamientos. Esto es importante para poder ayudar a dejar ir. Cuando estás atrapado en tu creencia de ser una víctima de ti mismo, de los demás o del mundo, tienes que desconectarte. Puedes ser figurativo o literal en tus desconexiones. Así que piensa realmente fuera de la caja. Quieres ver si hay otras formas de ver este problema que puedan ser igual de ciertas. Reconoce lo que te dice la voz. ¿Qué podría ser igual de cierto? ¿Haces lo mismo por lo que estás juzgando a otro? ¿Te haces lo mismo a ti mismo? ¿Haces o piensas lo mismo sobre esa persona?

Paso 8 de Desenganche: Permítete dar la bienvenida a cualquier sentimiento residual. Permítete sentir todos los sentimientos asociados con esta historia de tu creencia/juicio. ¿Cuáles son los sentimientos que quedan?

¿Qué significa para ti aferrarte a este momento?

¿Podrías dejar de lado tu historia y los sentimientos sobre tu creencia/juicio? ¿Dejarás de lado la historia y los sentimientos sobre esta experiencia? Si no es ahora, ¿estarías dispuesto a hacerlo en el futuro?

Volvemos a nuestro cuerpo y prestamos atención a cualquier sentimiento residual asociado con nuestra creencia/juicio. Los tomamos en cuenta. ¿Podrías dejar ir tu historia? Nuevamente pregúntate, ¿tengo alguna

Pamella Moore

resistencia? Escríbelo. Hay tres recompensas a las que hay que prestar mucha atención: la necesidad de aprobación, control y seguridad. ¿Estoy tratando de aferrarme a una de estas necesidades/deseos? ¿Cómo afecta mi creencia/juicio mi necesidad/deseo de aprobación, control o seguridad?

Ahora, trabaja en el proceso de dejar ir. Si puedo dejarlo ir, ¿estoy dispuesto a hacerlo? ¿Y cuándo? ¿Afecta esto a mi necesidad/deseo de aprobación, control o seguridad? ¿Puedo dejar de lado esta necesidad/deseo? ¿Estoy dispuesto a dejar de lado esta necesidad/deseo? ¿Cuándo?

Cómo Dejar Ir

Consulta el capítulo 7 sobre la liberación para conocer formas de dejar ir.

Paso 9 de Desenganche:

¿Podrías perdonar a alguien que necesite tu perdón? Si no es ahora, ¿podrías hacerlo en el futuro? ¿Cuándo?

¿A quién necesitas perdonar? (Vuelve a mirar tu hoja para ver a las personas que mencionaste, incluyéndote a ti mismo). ¿Puedes perdonarlos ahora? Si no es ahora, ¿podrías reconsiderarlo en el futuro?

Pasos para Perdonar

Para completar el proceso de perdón, es posible que tengas que seguir los pasos más de una vez.

Contaste tu historia de dolor siguiendo los pasos anteriores del Método. Tienes que reconocer que se cometió un maltrato o que se percibió como tal (acogiendo y desenganchándote de las emociones). Entonces podrás conceder el perdón. Esto no significa que no volverá a doler o que no tendrás que trabajar más en el asunto. Significa que estás dejando ir conscientemente el asunto en este momento. El último paso es renovar la

Muéstrame el Camino

relación o liberar a la persona. No tienes que aferrarte a una persona porque la perdones.

Otra forma de perdonar es a través de la oración. La siguiente es una oración budista de perdón que es una forma muy hermosa de perdonar:

Si he causado algún daño a alguien de alguna manera, ya sea a sabiendas o sin saberlo a través de mis propias confusiones, pido su perdón.

Si alguien me ha causado algún daño de alguna manera, ya sea a sabiendas o sin saberlo a través de sus propias confusiones, le perdono.

Y si hay una situación que aún no estoy listo para perdonar, me perdono a mí mismo por ello.

Por todas las formas en que me maltrato a mí mismo; me niego, me menosprecio; o me juzgo o soy cruel conmigo mismo, a través de mis propias confusiones, me perdono. Si he dañado a alguien de alguna manera, ya sea a sabiendas o sin saberlo a través de mis propias confusiones, pido su perdón.

Si alguien me ha causado algún tipo de daño, ya sea a sabiendas o sin saberlo a través de sus propias confusiones, le perdono.

Y si hay una situación que aún no estoy listo para perdonar, me perdono a mí mismo por ello.

Por todas las formas en que me maltrato a mí mismo; me niego, me menosprecio; o me juzgo o soy cruel conmigo mismo, a través de mis propias confusiones, me perdono a mí mismo.

Paso 10 de Desenganche: Termina con gratitud. Date la oportunidad de estar agradecido por tu creencia original y por lo que has aprendido en este ejercicio.

Este paso consiste en reconocer cinco formas en las que puedes estar agradecido por esta creencia/juicio. Esta es una forma de terminar el ejercicio

Pamella Moore

con gratitud. Se trata de cambiar la forma en que percibimos lo que vivimos en la vida.

Di en silencio cosas específicas por las que estás agradecido, especialmente en torno a esta creencia/juicio. ¿Hay algo valioso que hayas aprendido sobre ti mismo o sobre otra persona? ¿Cómo has cambiado tu perspectiva? ¿Qué ves que antes no podías ver? ¿Cómo has cambiado para mejor? Escribe al menos cinco formas en las que estás agradecido por esta situación.

Después de que se te ocurran al menos cinco ejemplos, deja de pensar y empieza a concentrarte en la sensación física. Deberías sentirla venir directamente de tu corazón.

Conecta con la energía de gratitud que está dentro de ti. La energía de gratitud siempre está ahí para ti. La voz no quiere que sepas que esa energía está ahí. A medida que esta energía emane, tu pecho se ablandará y se abrirá. En este estado, te llenarás del poder del amor.

¿Cuál es tu pensamiento más estresante? ¿Con qué es lo que más te ataca tu mente? ¿Con quién estás más molesto y por qué? Date tiempo para meditar sobre tus respuestas. Ahora, escribe el problema en el que vas a trabajar.

1. ¿Cuál es la historia detrás de esta creencia/juicio? (No edites ni clasifiques, solo escribe).
2. ¿Estás seguro de que es cierto? (sí o no). ¿Estarían todos los demás de acuerdo contigo?
3. Tómame un momento para sentir. ¿Qué sensación se asocia con este pensamiento? Descríbelo con detalle físico y emocional. Dale la bienvenida a este sentimiento.
4. Piensa en el pasado. ¿Hay una historia aún más antigua que vaya con este pensamiento estresante?



Muéstrame el Camino

5. ¿Qué significa para ti aferrarte a este momento? ¿Qué perderías (aprobación, control o seguridad)?
6. Observa lo que surge en tu cuerpo y dónde. ¿Puedes identificarlo? Dale la bienvenida a la sensación.
7. Desengáñate de los pensamientos identificando lo contrario de la creencia/juicio. ¿Cómo es que lo contrario de tu declaración es igual de cierto para ti? Proporciona ejemplos específicos de cómo lo contrario es igual de cierto.
8. Permítete dar la bienvenida a cualquier sentimiento residual. Permítete sentir todos los sentimientos asociados con esta historia de tu creencia/juicio. ¿Cuáles son los sentimientos que quedan?

¿Qué significa para ti aferrarte a esto en este momento? ¿Podrías dejar de lado tu historia y los sentimientos sobre tu creencia/juicio? ¿Dejarás de lado la historia y los sentimientos sobre esta experiencia? Si no es ahora, ¿cuándo estarías dispuesto a hacerlo en el futuro?

9. ¿A quién necesitas perdonar? ¿Perdonarás a esa persona? Si no es ahora, ¿cuándo podrías hacerlo en el futuro?
10. Termina con gratitud. Date la oportunidad de estar agradecido por tu creencia original y por lo que has aprendido en este ejercicio.

Puedes visitar nuestro sitio web en www.mooreinstitute.net y obtener estas instrucciones y una hoja de trabajo para EL Método de forma gratuita.

L

CAPÍTULO 14

Atrapar y Soltar

*El péndulo de la mente oscila entre el sentido y el sinsentido,
no entre el bien y el mal.*

—*Carl Jung*

¿Qué es Atrapar y Soltar?

La sanación de nuestras creencias es un gran trabajo. Este es un método para memorizar y utilizar en tu vida diaria. Con unas cuantas rondas de atrapar y soltar, normalmente puedes ver que estás atrapado en algunas falsas creencias fijas que La Voz ha creado. A veces es más difícil sacudir La Voz que otras veces. Puedes utilizarlo, y nadie tiene ni idea de que estás pasando por el proceso. Cuando te veas afectado durante el día, puedes utilizar el método de atrapar y soltar en tu cabeza. En otras palabras, puedes atraparlo en el acto y soltarlo de inmediato.

Aquí está.

Atrapar y Soltar

Muéstrame el Camino

¿Cuál es el pensamiento estresante? ¿Cómo te estás castigando? ¿Con quién estás más molesto y por qué? (Tu historia).

¿Estás seguro de que esto es cierto?

¿Puedes saber que todos estarían de acuerdo contigo en esto?

¿Qué significa para ti aferrarte en este momento? ¿Buscas aprobación, control o seguridad?

Pregúntate si estás dispuesto a aceptar cualquier sentimiento asociado con esta historia de tu creencia/juicio. ¿Podrías dejar ir esta historia sobre tu creencia/juicio? ¿Dejarás ir la historia/juicio y los sentimientos sobre esta experiencia? Si no es ahora, ¿estarías dispuesto a considerar dejarlo ir en el futuro?

¿Podrías perdonar algo que necesite ser perdonado? Si no ahora, ¿podrías hacerlo en el futuro?

¿Cuáles son tres razones para estar agradecido por esta experiencia? ¿Puedes permitirte estar agradecido por tu creencia original? Permítete sentir el flujo de gratitud.

Repite según sea necesario.

Es sencillo y fácil de hacer. Atrapar y soltar es un método rápido y fácil de llevar contigo en tu vida diaria. Me gusta mucho poder hacerlo delante de una persona en unos minutos y ayudarme a calmarme. Es fácil de memorizar. Si necesitas profundizar más, puedes hacerlo cuando llegues a casa. Puedes enviarte pequeñas notas para recordarte que este tema necesita más atención.

Para profundizar: Prueba a atrapar y soltar. A ver si te ayuda a soltar durante el día.

L

CAPÍTULO 15

Consideraciones Finales

No hay retorno a la conciencia sin dolor. La gente hará cualquier cosa, por absurda que sea, para evitar enfrentarse a su propia alma. Uno no se ilumina imaginando figuras de luz, sino tomando conciencia de la oscuridad..

—Carl Jung

Espero que este libro te resulte útil. Cuando comencé mi proceso, pensé que nunca volvería a sentir alegría y conexión. Al hacer este trabajo y aferrarme a él, mi vida es más profunda y rica de lo que jamás imaginé posible. Sé que para mí esto fue una verdadera prueba de fuego. Suena cursi, pero mi vida es mejor y va en direcciones que nunca hubiera imaginado. El Método me mantiene centrada en mi recuperación y en una vida que no es perfecta, pero que es muy real. Me he dado cuenta a través de este proceso de que solo al caer pude encontrar mi auténtico yo. Solo a través de la adversidad pudo mi vida volverse más.

Estaba contenta y había dejado de crecer; me resistía a mi propio crecimiento. Me decía a mí misma que ya había pasado por bastante cuando era joven, que no tenía por qué pasar por más. Ahora puedo aceptar plenamente que mi recuperación y mi búsqueda de mí misma es un viaje de por vida. Habrá más baches y caídas, pero ahora tengo un camino de vuelta a mí misma. Siempre estaré agradecida por todo lo que ha pasado en mi vida. Solo a través de la caída

Muéstrame el Camino

aprendí a levantarme. Solo a través de la adversidad me encontré a mí misma, Steve se encontró a sí mismo y nos volvimos a encontrar.

Pam

L

RECURSOS

Apéndice A

Joe Que Usó El Método

La sincronicidad es una realidad siempre presente para aquellos que tienen ojos para ver.

—Carl Jung

Joe tenía cuarenta y cuatro años. Había estado en recuperación del alcoholismo desde que empezó el tratamiento trece años antes. Estaba casado, tenía dos hijos y, según todas las apariencias externas, era un hombre exitoso. Dijo que trabajaba principalmente los doce pasos para abordar sus problemas. Se sentía importante y necesario en sus reuniones de AA, ya que era uno de los primeros en dar un paso adelante para ayudar a los demás.

Joe estaba sufriendo. Él y su esposa estaban teniendo problemas en su relación debido a asuntos con su hijo mayor, que tenía quince años. Las luchas entre Joe y su esposa habían aumentado hasta el punto de que hablaban de divorciarse. Fue en ese momento cuando pidió ayuda. Joe se había vuelto angustiado y ansioso. Pensaba que estaba teniendo un colapso mental.

Joe dijo: «Creo que algo me pasa. Lo he intentado todo y no mejoro. No puedo soportar lo que está pasando. Haga lo que haga, nunca es suficiente». Joe estaba enfadado con su esposa. «Intento mantener contenta a mi esposa, pero nunca funciona. Creo que disfruta siendo tan infeliz». Joe declaró: «Mi esposa dice que le da miedo mi ira, pero creo que es solo porque su padre era un tipo iracundo. Yo no».

Al trabajar con Joe, empezó a hablar de la vergüenza que sentía por no haber sido capaz de mantener feliz a su familia. Creía que era su responsabilidad. Admitió que, cuando era pequeño, su madre estaba constantemente deprimida y con tendencias suicidas. Trabajó duro para intentar mantener a su madre con vida. Todos los días, cuando volvía a casa del colegio, se pasaba la tarde intentando animar a su madre, pero fue en vano. Por mucho que lo intentara, no podía darle a su madre las ganas de vivir. Se sentía un fracasado desde muy joven.

Cuando conoció a su esposa, primero se enamoró de su risa. Era la persona más feliz que había conocido, y estaba seguro de que era por la energía que tenían juntos. Era como si por fin hubiera descubierto cómo mantener a una

mujer feliz y segura. Joe creía que su esposa tenía que aceptar que estaba enfadada con su padre, que era alcohólico, y así no se enfadaría con Joe por su ira, ya que él es un buen tipo que se pasa el tiempo ayudando a los demás, sin esperar nada a cambio. Hasta entonces volvería a ser feliz.

Joe necesitaba desengancharse de varias creencias falsas bajo las que estaba operando. La primera era que él era responsable de la felicidad de los demás o que ellos eran responsables de la suya. Necesitaba trabajar en su propio enganche de autodefensa: «No importa lo que haga, nunca es lo suficientemente bueno». También necesitaba trabajar en su creencia de que no era capaz de manejar los momentos difíciles que estaba pasando. Tenía la idea de que su esposa estaba proyectando injustamente su ira hacia su padre sobre él. También tenía la idea de que su esposa estaba enojada y él no. (Observa la diferencia entre un juicio y una creencia para Joe. ¿Puedes ver las hojas de creencias y juicios que Joe debería completar de El Método?) Las recompensas de Joe sobre sus creencias fueron:

Juicio: Intento mantener contenta a mi esposa, pero nunca funciona. Creo que disfruta de ser infeliz.

Creencia: Si soy responsable de tu felicidad, me amarás.

Juicio: No importa lo que haga, nunca es suficiente.

Recompensa: Si me concentro en ti, no tengo que mirarme a mí mismo.

Creencia: No importa lo que haga, nunca es suficiente.

Recompensa: Si no lo intento, no fracasaré.

Juicio: Mi esposa dice que le da miedo mi ira, pero creo que es solo porque su padre era un tipo iracundo. Yo no.

Creencia: No puedo soportar este dolor.

Recompensa: Si me cierro o me quedo enojado, no tendré que enfrentarme a mis propias vulnerabilidades.

Joe progresó en su vida a medida que utilizaba El Método cada vez más. Se dio cuenta de que verse a sí mismo como una víctima le hacía enojar y estancarse. Se dio cuenta de que la presión que se imponía a sí mismo y a su familia tenía más que ver con las historias que tenía en la cabeza que con lo que estaba sucediendo en su vida.

Joe se dio cuenta en nuestro trabajo de que había aprendido el lema «Deja ir y déjaselo a Dios». Podía usarlo en una frase, pero nadie le había enseñado a aceptar sus sentimientos, historias y creencias y dejarlos ir. Joe había

aprendido a intentar resistirse a sus sentimientos, por lo que creía que no podía manejar lo que estaba sucediendo.

Una vez que empezó a permitirse sentir sus sentimientos y luego liberarlos, su ira y resistencia hacia su esposa disminuyeron. Pudieron empezar a resolver problemas sobre su hijo. Aunque la esposa de Joe no trabajó en sí misma, su relación mejoró gracias a la nueva capacidad de Joe para desengancharse de sus pensamientos, sentimientos, historias, creencias y juicios.

A medida que Joe continuaba trabajando en El Método, se fue reencontrando con el dolor que le había dejado el suicidio de su madre. Joe se sentía responsable de su muerte. Se le rompió el corazón cuando ella murió, pero sus abuelos le habían dicho que «se animara por papá». Joe trabajó y se desenganchó de los sentimientos reprimidos y la responsabilidad que sentía por su madre y su vida. Joe aprendió que su ira con su esposa y su infelicidad se debía más al miedo a perder a otra persona a la que amaba. Creía que no podía soportar su infelicidad, pero lo que terminó aprendiendo fue que se debía más a su incapacidad para salvar a su madre y, finalmente, perderla.

Joe trabajó y se desenganchó de los sentimientos reprimidos y la responsabilidad que sentía por su madre y su vida y la infelicidad de su esposa. Se dio cuenta de que necesitaba perdonarlos, pero también a sí mismo. Vio lo atrapado que había permanecido hasta que tomó las medidas para perdonar.

Joe encontró alivio en El método al perdonarse a sí mismo por sus defectos reales y percibidos. Joe también vio que podía perdonar a su madre, padre, abuelos, esposa e hijo. Joe me dijo que sin el perdón, se habría quedado atrapado y no habría encontrado la libertad que encontró.

Joe trabajó para desengancharse de sus historias, pensamientos y sentimientos, y luego perdonar. Se dio cuenta de que su vida se volvió más fácil de manejar. Los problemas que solían desconcertarlo encontraron soluciones más fáciles, pero aún necesitaba poder llenarse de nuevo. Necesitaba gratitud. Joe pasó tiempo prestando atención a ver la gratitud en lo que había sucedido en su familia, pero también comenzó a expresar gratitud a su esposa e hijo. Se dio cuenta de que cuanto más se permitía sentir y ver aquello por lo que tenía que estar agradecido, menos se sentía enganchado a los dramas que su «voz» creaba en su mente. Dijo: «Tengo un pensamiento negativo y temeroso, pero ya no me engancho tanto a él como antes. Soy libre por primera vez en mi vida». Así es como El Método cambia vidas.

Joe utilizó el método de atrapar y soltar durante todo el día. No solo mejoró su vida familiar con su esposa e hijo, sino que lo usó en su lugar de

trabajo y en reuniones. Poco a poco empezó a ver que su «ayuda» en AA a veces era innecesaria y que se trataba más de su «voz» que de ayudar. Seguía ayudando a los demás, pero sin apegarse al resultado, y fue capaz de desengancharse del resultado y alejarse. Gracias a ello, se reía más y tenía más tiempo y energía para dedicar a su familia.

Joe comenzó a meditar a diario. Su esposa incluso se unió a él. Se dio cuenta de que podía contenerse en lugar de reaccionar a lo largo del día. Puso música que él y su madre disfrutaban juntos cuando era niño, y se puso más en contacto con viejos recuerdos felices que había dejado de lado. Empezó a bailar con su esposa los sábados por la noche, y esto los acercó. Escribió la historia de su vida, lo que le ayudó a aceptar lo que había sucedido con su madre y a honrar su lucha contra la depresión. Esto, a su vez, le ayudó a convertirse en un orador local sobre la depresión y el suicidio.

Apéndice B

Agradecimientos de Diseño Gráfico

Gráfico de sentimientos por Jamie Findley

Dibujo de la máscara por Shauna Moore

Todos los demás gráficos por Sandra Slate

Apéndice C

Lecturas Adicionales

Estos libros me inspiraron y me ayudaron a desarrollar El Método. Todos estos libros se utilizaron en la redacción de este libro.

Allione, Tsultrim

Feeding Your Demons

Chödrön, Pema

Comfortable with Uncertainty
Living Beautifully
The Places That Scare You

Dwoskin, Hale

The Sedona Method

Hanh, Thich Nhat

Fear
How to Love
Taming the Tiger Within

Katie, Byron

Loving What Is
A Thousand Names for Joy

Hendricks, Gay and Katie

Centering and the Art of Intimacy

Michels, Barry and Phil Stutz

The Tools

Psaris, Jett and Marlena Lyons

Undefended Love

Breathing Underwater
Falling Upward
Yes, and...

New Earth: Awakening to Your Life's Purpose

Acerca de la Autora

Pamella Moore tiene una consulta privada de terapia con su esposo, Steve Moore. También son cofundadores de la Addiction Research Foundation. Actualmente están llevando a cabo una investigación sobre adicciones en redes sociales en www.addictionresearchfoundation.org. Visita el sitio web y responde la encuesta. Pam está especialmente



interesada en los problemas de las mujeres en recuperación, mientras que Steve está trabajando en el desarrollo del Modelo Multimodal

Modal Model for Recovery. A lo largo de los años, han colaborado en muchos proyectos para ayudar a los adictos y a sus familias. En 2017, iniciaron el programa Addiction Recovery Intensive, un programa de cinco días a la semana para ayudar a las personas con trastornos adictivos, que utiliza el Multi Modal Model for Recovery. Es un esfuerzo conjunto entre la Fundación para la Investigación de las Adicciones y el Instituto Moore. Para obtener más información sobre este programa, visita www.mooreinstitute.net

Pam desarrolló El Método mientras superaba sus propias crisis. Además de desarrollar El Método y escribir este libro, ha escrito *Desengancharse y Vivir Libre*. También es autora de un diario de meditación titulado *Hacia el Reino: Un Viaje de Seis Semanas*.

Pam y Steve tienen una hija, Shauna Moore, que ilumina su mundo.