

André Charbonnier

ES MÁS FUERTE EL MIEDO QUE EL DAÑO

Entre nosotros y la felicidad no hay más
obstáculo que nuestros miedos



PRÓLOGO
DE
FRÉDÉRIC
LENOIR

 PAIDÓS

André Charbonnier

ES MÁS FUERTE EL MIEDO QUE EL DAÑO

Entre nosotros y la felicidad no hay más
obstáculo que nuestros miedos



PRÓLOGO
DE
FRÉDÉRIC
LENOIR

 PAIDÓS

André Charbonnier

Es más fuerte el miedo que el daño

Prólogo de Frédéric Lenoir

Traducción del francés
Guillermina Fehér

 PAIDÓS®

CONTENIDO

Prólogo de Frédéric Lenoir. Del miedo al amor

Preámbulo

I. La mecánica de lo humano

«Es más fuerte que yo»
Un baño de miedos
Un órgano inmaterial
Nombrar el mundo
¿Hay o no peligro?
Sobrevivir: la otra misión de la mente
El precio a pagar
Una prisión sin muros
Más allá del lenguaje
El mandato de la desgracia
El pozo de las mentiras
Emociones por millares
Cuando el miedo ambiental se difunde

Algunas frases clave del capítulo I

II. La mecánica de la liberación

Los niños perdidos en el camino
Una emisión colosal de energía
El otro es mi espejo

III. La mecánica de la felicidad

Retomar el poder
Los programas deliberados
Actuar con audacia
Aprender a aprender
La felicidad es disciplina

Algunas frases clave de los capítulos II y III

IV. La mecánica de la intuición

Información pura
Somos guiados

«Yo» soy otro
Sumergirse en la realidad

Algunas frases clave del capítulo IV

Comprender los miedos y liberarse de ellos: las etapas

Agradecimientos

Acerca del autor

Créditos

Planeta de libros

*No conoceré el miedo, porque el miedo mata al espíritu.
El miedo es la pequeña muerte que conduce a la destrucción total. Afrontaré mi miedo.
Le permitiré que pase sobre mí y a través de mí. Y cuando haya pasado, volveré mi ojo
interior sobre su camino. Y ahí donde el miedo haya pasado, ya no habrá nada. Nada
más que yo.*

FRANK HERBERT,
«La letanía contra el miedo», *Duna*

Prólogo de Frédéric Lenoir

DEL MIEDO AL AMOR

En mi novela *L'Oracle della Luna (El oráculo de la luna)*, escribí esta frase: «Todo el camino de la vida consiste en pasar del miedo al amor». El miedo lo sentí muy temprano a través de pesadillas que me aterrorizaban, pero también a través de un temor a lo oscuro que me hacía dormir con una pequeña lámpara que siempre estaba encendida. De adolescente, surgieron otros miedos: ser rechazado por las mujeres de las que me enamoraba y no estar a la altura de mi padre y decepcionarlo. De adulto joven, surgieron las angustias y las fobias: la claustrofobia y el vértigo (miedo a fracasar). Todos estos miedos obstruían mi vida profesional y afectiva e impedían que surgiera la alegría. Por ello decidí comenzar un proceso terapéutico que me condujo del psicoanálisis al EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), pasando por el método Vittoz y la terapia Gestalt. Gracias a este largo camino de lucidez y de transformación de mis emociones, han desaparecido mis angustias y la mayor parte de mis miedos. A medida que se desvanecían, sentía mi corazón cada vez más confiado, afectuoso y alegre. Me percaté de hasta qué grado los miedos eran el principal obstáculo para nuestro desarrollo. Sin embargo, ¿de dónde provienen? ¿A cuáles necesidades vitales responden? ¿Cómo liberarse de ellos? El libro de André Charbonnier propone una perspectiva pertinente y liberadora del ser humano que responde muy bien a estas preguntas. En esta obra, el autor explica, tanto con sencillez como con profundidad, la manera en que descubrió que todos los temores que sentimos desproporcionada o inadecuadamente responden a una misión muy precisa y se basan fundamentalmente en una ilusión. Y en seguida explica cómo liberarse de ellos. «Entre nosotros y la felicidad, no hay más que nuestros miedos», afirma André Charbonnier. ¡Cuán cierto es esto!

Noviembre de 2015

PREÁMBULO

«Es allá donde me oculto cuando siento miedo.

–¿Miedo a qué, Señora Rosa?

–No es necesario tener razones para sentir miedo, Momo».

Es algo que nunca olvidé, porque es lo más cierto que jamás haya escuchado.

ROMAIN GARY, *La vida ante sí*

En 1965 tenía 9 años. El miedo a los *boches*¹ seguía existiendo, y *comics* que leía con avidez sacaban provecho de esto en las historias de la Segunda Guerra Mundial. Veinte años después del armisticio, cuando vertíamos las últimas gotas de una botella de vino, no nos cansábamos de la sentencia: «una más que no caerá en manos de los boches». Cuando el miedo al vecino de más allá del Rin desapareció, los alemanes fueron reemplazados por italianos, después por portugueses, y así sucesivamente. En la actualidad tenemos miedo al Islam. Y mañana, quién sabe a qué será. Un miedo sustituye a otro. Cuando un miedo languidece, otro toma su sitio. Se dice con frecuencia que un pueblo necesita un chivo expiatorio, un enemigo común para unirse. La película *Día de la Independencia*, de Roland Emmerich, es un ejemplo perfecto, ya que el guion se asemeja a la realidad al punto de confundirse con ella: al ser atacada por extraterrestres, la humanidad finalmente se une para hacerles frente.

Estamos inmersos en miedos que, si bien son personales, se comparten de forma colectiva. Nos escoltan a lo largo de nuestra vida, desde el temor a la oscuridad hasta el temor al terrorismo, pasando por el miedo a ser despedido, a engordar, a contraer sida o la H5N1, a reprobar el bachillerato o a fracasar en el matrimonio.

No importa cuán lejos nos remontemos a la Antigüedad, los miedos siempre estarán presentes. En la mitología, el dios Pan asustaba con su terrible voz a los pasantes, hasta llegar a matarlos en ocasiones (de ahí la expresión de «pánico»). En Papúa-Nueva Guinea, los habitantes de la isla Trobriand temían a las fuerzas que las tempestades desencadenaban y, para aplacar su ira, les ofrecían la vida de sus niños. ¿Cuántos rituales y cuántos sacrificios se han realizado en todas partes del mundo para conjurar el miedo? Los miedos colectivos se han inscrito en nosotros desde hace tanto tiempo que los hemos

integrado como naturales. Como son componentes tan intrínsecos al ser humano, nos parecen normales.

El miedo al desempleo, a las enfermedades y al fracaso, ¿dependerá también de lo ineludible? ¿Viven en nosotros a la imagen de bacterias en nuestro intestino,² realizando sus tareas sin que tengamos voz ni voto? ¿No tenemos más alternativa que sufrir?

Cuando sucede un acontecimiento, se crea un punto de partida, como sucedió en los atentados del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York o el 13 de noviembre de 2015 en París. El miedo se despliega en casos semejante, e invade todo con su inmundito efluvio. Llega una crisis económica y ¡pum!, surge el temor al desempleo. En la actualidad es evidente que los medios de comunicación son los que nos inculcan la información... a menos de que, digamos las cosas como son, lo hagan para elevar sus *ratings*, porque la información, regida por captar el número más grande de audiencias, debe revelarse de manera espectacular y dramática. Hace también eco en nosotros por la fascinación que sentimos por lo que atemoriza: desde el miedo al lobo hasta los miedos en las películas de terror. Efectivamente, en ocasiones existe cierta forma de atracción por lo mórbido. ¿Quién no ha bajado la velocidad al pasar cerca de un accidente «nada más para ver»?

¿Existe el miedo en nosotros de forma latente? ¿Poseemos un tipo de receptor? ¿Estamos a su disposición fácilmente? Una vez que los medios de comunicación emiten la alerta, el miedo aparece por arte de magia. No queda entonces más que compartirlo («¿Te enteraste de lo que sucedió? ¡Fue terrible!») para comprobar su presencia en el otro, a modo de invitación para atemorizarse juntos, permitiendo así inflar y asentar su reinado. Vivimos sumergidos en estos miedos y, al igual que el pez que ignora que vive en el agua, los padecemos sin tener idea de cómo cuestionar su inexorabilidad.

Cada uno hace lo mejor que le permiten sus posibilidades según su nivel de conciencia. Entonces, ¿qué es la conciencia sino una capacidad de cuestionar sus propias creencias? Los de más de 40 años de edad recuerdan la idea, difundida en su infancia, de que había que esperar tres horas después de la comida antes de entrar a la alberca, y, como se corría el riesgo de morir, todo el mundo lo acataba. Los padres creían a pie juntillas en lo bien fundamentado de este «credo fatídico», aunque no se basara en nada científico. Nos percatamos *a posteriori* de que lo obedecíamos sin pensar por nosotros mismos, sin cuestionar la creencia prevaleciente. En realidad, son pocas las personas que cuentan con la facultad de cuestionar lo establecido y, los que los hacen, suelen ser marginados por la sociedad. Esto es lo que condujo a André Gide a afirmar: «El mundo no será salvado, si acaso puede serlo, más que por los insurrectos».

Personalmente me he beneficiado de esta capacidad de cuestionar cada cosa, de poner en tela de juicio los modelos, y ha sido una auténtica suerte para mí. La vida me ha echado fuera del sistema de pensamiento global. A los 17 años me expulsaron de la escuela, lo cual me impidió de entrada hacer una carrera «clásica». Por ello se me prohibió aprender de manera tradicional (explicaré más adelante mediante qué mecanismo la mente impone este tipo de proscripción), lo cual me hizo divagar para

construirme una representación del mundo y, sobre todo, del ser humano.

Visité desde las «capillas» del psicoanálisis hasta las del análisis transaccional,³ pasando por las terapias breves y la sistémica.⁴ Integré lo que me parecía útil, rechacé lo que me parecía improductivo y descubrí la espiritualidad que me ha abierto la puerta del conocimiento y de la comprensión de la mente. Al abreviar de cada uno de estos modelos, aunque sin identificarme con ellos, medí su pertinencia y me asombró el hecho de que se excluyeran mutuamente. Mientras más compleja se hacía mi representación del ser humano, más cuestionaba los fundamentos en que se anclaba la comprensión de los temores. Mi capacidad de reexaminar y comprender por mí mismo se afinaba y se reforzaba... De este modo, un día, después de un largo viaje y un vagabundeo prolongado, tomé conciencia de que mi propia vida se fundaba sobre miedos.

Construí mi vida con base en el miedo a ser rechazado. Aún en la actualidad continúa pareciéndome increíble y me maravillo ante las estrategias que mi mente ha desarrollado en la vida cotidiana para evitar confrontar este miedo. En primer lugar, nunca, nunca jamás expresar rotundamente mi discordancia. A continuación, jamás plantear directa y sencillamente la pregunta «¿Me amas?», puesto que una respuesta negativa indicaría un rechazo instantáneo. Por el contrario, habría hecho todo lo posible por hacerme amar: sacrificarme, prestarme a hacer un favor, aspirar al papel de líder de un grupo para lograr ser su héroe. Que un profesor hiciera prueba de injusticia colectiva para que yo fuera el portavoz de la clase: ¡qué magnífico blanco para disparar la flecha del héroe! Por desgracia, al llegar ante él después de haber despertado el alma revolucionaria de mis compañeros, súbitamente me desengañaría: no habría nadie detrás de mí y sería rechazado por el profesor.

Caminé así, desempeñando papeles para que se me atribuyera un lugar, tratando de agradar a todos... y jamás obtuve nada porque no me afirmaba a título personal. Creía estar en el mundo cuando no hacía más que imitar la vida. Una inseguridad latente me anudaba las tripas, me minaba hasta la inconsciencia total y se camuflaba detrás de un humor trastornado.

Aunque fui educador especializado, y con seguridad de empleo perfectamente establecido, fantaseaba con un puesto de investigador en el Centro Nacional de Investigación Científica, el arquetipo, a mis ojos, de la actividad perfecta: devanarse los sesos y elevar el nivel de la humanidad con la seguridad de un buen salario.

En realidad, yo simplemente buscaba «otro lugar que no fuera este», derivando en ensueños incesantes y siendo totalmente inconsciente de que un miedo agazapado dictaba su ley. Yo creí que avanzaba «en dirección a», cuando en realidad «era empujado por». Me sentía infeliz sin reconocerlo. Un sufrimiento desconocido me carcomía, pero yo afirmaba que todo me salía a la perfección y habría metido las manos al fuego por ello. Actuaba como mi propio personaje: reflexivo, tranquilo y divertido. Cuántos años transcurrieron después para deconstruir y resquebrajar esa imagen. Cuántos años durante los que me derrumbé, para finalmente admitir que no estaba *a punto* de derrumbarme

porque, a decir verdad, nunca me había levantado. Tantos años buscando el amor para finalmente descubrir un miedo. Ay, ¿por qué no investigué más y mucho antes todo lo relativo al miedo?

Sin embargo, siempre experimenté una curiosidad fascinante por los miedos de otros. Pensaba en lo obvio: si el trabajo desencadenaba temor al desempleo, ¿por qué este miedo no afligía a todo el mundo? Si las arañas producían un espanto extremo, ¿por qué a algunos no les producían nada? Todos los modelos psicológicos ya habían dado respuesta a estas preguntas y, sin embargo, intuía que un tesoro permanecía oculto para mí.

La idea de que sufrimos nuestros miedos me molestaba. Para mí era evidente que un niño al que un perro ataca creaba por sí mismo una fobia a estos animales. Pero, entonces, ¿cómo y por qué motivo un miedo exterior venía a depositarse en mí, sin que jamás lo hubiera vivido (en el mismo sentido de por qué tener miedo al lobo)?

Un día exclamé «¡Eureka!»: ¿y qué tal si fuese exactamente a la inversa? ¿Si los temores colectivos no existieran sino como ecos de miedos interiores? De ser así, albergaríamos miedos en estado larvario que no cobrarían forma sino con la ayuda de un desencadenante exterior. De la misma manera en que las funciones del cuerpo corresponden a las necesidades y a una mecánica definida (por ejemplo, existe una razón precisa para la existencia de ácido en nuestro estómago), ¿revelaría la presencia de un miedo una necesidad? Un camino se abrió ante mí y lo seguí. A contracorriente. *Comprendí durante este viaje que nuestros miedos responden a necesidades muy precisas.*

Descubrí que los miedos irracionales, esos pavores que vivimos de modo desproporcionado o inadecuado, tienen una misión particular: salvarnos la vida. Comprendí entonces que todos, absolutamente todos los miedos irracionales se basan en una ilusión.

Al efectuar este trabajo sobre mí, logré dar un paso gigantesco: comprendí que una vez encontrada la razón de ser de un miedo, era posible liberarse de su carga.

En la actualidad no tengo ya miedo al fracaso, a ser rechazado... Tampoco a los islamistas, a las tempestades, a las crisis o al desempleo. Soy libre.

Habiéndome liberado, aproveché este descubrimiento para asociarlo a mis experiencias de guía (comencé este camino como educador especializado y evolucioné para convertirme en instructor y consejero, y después en asesor de líderes) y creé una técnica inédita para la liberación de los miedos. Todos los ejemplos que cito en esta obra provienen de experiencias vividas por personas a las que he asistido mediante este método.

Lo he comprobado en cada una de ellas. Mientras más se desvanecen nuestros miedos, más se despliega la alegría, más se torna la vida simple y maravillosa, y más comprendemos que entre nosotros y la felicidad no hay más que miedos.

¹ Término despectivo de uso en Francia, durante la Segunda Guerra Mundial, para referirse a los alemanes. [N. de la T.]

² El intestino humano alberga 100 000 millones de bacterias que contribuyen a la digestión de los alimentos.

³ Teoría de la personalidad y de la comunicación en las que los intercambios relacionales reciben el nombre de *transacciones*.

⁴ En psicología social, la sistémica analiza las relaciones entre personas en tanto son sistemas.

I

LA MECÁNICA DE LO HUMANO

La mayor parte del sufrimiento humano es innecesario. Es infligido por uno mismo tanto tiempo que, sin saberlo, permitimos que la mente tome el control de nuestra vida.

ECKART TOLLE

El hombre siempre ha querido explicar el mundo. Más aún, ha intentado comprender al ser humano y su naturaleza, su funcionamiento y su mecanismo. Para ello se ha formado imágenes, modelos, medios para manipular mentalmente a una criatura increíblemente compleja. Obnubilado por su sed de encontrar la verdad, el hombre ha explorado diferentes vías, descendiendo de forma cada vez más profunda en pozos cada vez más estrechos, presentando cada vez visiones más fragmentadas al pretender dar nombre a todo.

Esto parece particularmente cierto en lo que corresponde a la comprensión del funcionamiento psíquico. Los «médicos del alma» han intentado desde siempre curar a sus pacientes a través de modelos que se presentan como verdaderos. De esta forma se construyeron las «capillas». Por un lado, el psicoanálisis, la programación neurolingüística,¹ el análisis transaccional, las constelaciones familiares, el análisis sistémico y las terapias breves... Por el otro, los enfoques energéticos, como la kinesiología,² el reiki³ o el magnetismo.⁴ O incluso las llamadas vías espirituales...

Cada uno descubría *la* solución. Una verdad se transforma en un dogma que hay que explorar y que debe ser observado de manera absoluta por los practicantes.

Esto lleva a pensar las cosas en términos de verdad o mentira. Pero entonces, con tantas verdades, ¿por qué continúan los miedos imponiendo su ley en la actualidad? ¿Por qué la paz continúa desertando del corazón de los hombres? ¿Por qué, después de años de psicoanálisis, de meditación, de terapias y de consultas familiares, continúan estando presentes el malestar y la frustración?

¿Y si la solución se encontrara en el enunciado del problema? ¿Y si la búsqueda de la verdad ha mantenido alejado al ser humano? ¿Y si la naturaleza del hombre fuera un

misterio insondable? ¿No afirmaba el antropólogo americano Carlos Castaneda que «debemos intentar descifrar el misterio sin tener la mínima esperanza de lograrlo»?

Si la naturaleza del hombre es impenetrable, ¿no deberíamos llorar por la verdad y concentrarnos en la meta a alcanzar, es decir, la curación de los miedos y la felicidad? Entonces, la única pregunta no sería «¿Es verdadero mi análisis?», sino «¿Funciona mi solución?».

Deshagámonos de la obsesión por la verdad y concentrémonos en la eficacia. Para lograrlo, debemos ser *simples*. Todas las grandes creaciones del hombre están marcadas con el mismo sello, ya sea en el arte, la industria o la ciencia: la belleza y la eficacia siempre se han combinado con la simplicidad. El naturalista Henry Thoreau incluso la elevó a dogma: «Simplifique, simplifique, simplifique». Un retrato de Vermeer, el Post-it, los frenos de disco, una fuga de Bach... todos llevan esta etiqueta.

Simplificarse la vida y el pensamiento es un ejercicio difícil para el hombre que tiene la tendencia espontánea a complicarse. Creemos que si las palabras pueden ser comprendidas por un niño de 8 años de edad, no poseen ningún valor. Yo he hecho otra elección. Este libro ofrece una representación *simple* de la mecánica de los miedos del hombre, la cual es inteligible para un niño (de 8 años) y *funciona*.

Es una visión del ser humano más fácil de utilizar y más liberadora que el psicoanálisis, y con menos inducción a la culpa que la doctrina judeocristiana. Está concebida de tal suerte que cada uno pueda entenderla, ya sea a título individual para comprender y liberarse de la influencia de sus miedos o como terapeuta para enriquecer un enfoque y una forma de trabajar. La he puesto en práctica desde hace años en centenas de personas.

«Es más fuerte que yo»

¿Me siento mal al tomar la palabra frente a mis colegas? Sucede que tengo miedo. Al entrar a una tienda para que me devuelvan mi dinero por un producto defectuoso, ¿siento aprensión? Deseo declarar mi sentimientos a un ser querido y ¿mis manos sudan y vacilo en hacerlo? Tengo miedo. ¿Quiero pedir un aumento a mi jefe y no me atrevo? En este caso el miedo se ha apoderado de mí... El miedo es nuestro compañero de todos los días. La mayor parte del tiempo, surge totalmente sin que los sepamos y nos tiene bajo su poder, reduciéndonos a la más humillante impotencia.

¿Ha logrado tomarse tiempo para observarse a sí mismo? ¿Para tomar conciencia de lo que hace, lo que dice o lo que piensa? ¿Para sopesar las consecuencias de sus actos y de sus palabras para los demás y para usted mismo? ¿Ha dedicado tiempo de introspección para comprender qué es lo que motiva tal o cual comportamiento? ¿Se entretiene en ocasiones intentando encontrar la concatenación de sus pensamientos o los hilos de asociación más o menos misteriosos? Debería.

Si se interesara en estos procesos, quizá le sorprendería descubrir que, de los 60 000 pensamientos que usted crea cada día, 95% de ellos son involuntarios y *la mayor parte*

son negativos.

Concretamente, además de un trabajo específico que modifica sus tendencias, el ser humano moderno produce nueve pensamientos negativos por un solo pensamiento positivo. Sin estar realmente consciente de ello, esos pensamientos reflejan descontento, frustración, ira y sensación de ser agredido, pero también expresan timidez, falta de confianza, un sentimiento de inseguridad, irritación, vergüenza, molestia y exasperación. O incluso culpabilidad, pérdida de control, conflictos, sentimiento de fracaso y desvalorización... La lista es larga, muy larga. Sí, todas estas emociones son negativas. La negatividad es nuestro pan de cada día.

Lo más notable en este funcionamiento de negativos *a priori* es ciertamente su carácter involuntario. «Es más fuerte que yo»: es como si no tuviéramos ninguna influencia sobre el mecanismo, como si los pensamientos se impusieran de manera imperiosa, casi maliciosa. Y, sin embargo, todo el mundo prefiere ser positivo que negativo, estar bien y no mal, ser feliz. Y a nadie le gusta sufrir. No obstante, esta negatividad ha sido bien creada por nosotros mismos. Nos alejamos de nuestra felicidad, y la mayor parte del tiempo no somos del todo conscientes de que lo hacemos de manera... ¡voluntaria!

Un baño de miedos

El proceso es insidioso. Se explica por la presencia de miedos agazapados detrás de la mayor parte de nuestros pensamientos, de nuestras palabras o de nuestras acciones. Un gran número de ellos nos inhibe e incluso nos traba. Algunos nos discapacitan, incluso en extremo, cuando se transforman en fobia, como el miedo a los transportes o a la muchedumbre, o en trastornos obsesivo-compulsivos (TOC).

Es indiscutible que siempre se encuentran en el origen de las reacciones contrarias a la felicidad: miedo al conflicto, miedo a ser juzgado, miedo a ser rechazado, miedo a lo desconocido, miedo a reafirmarse, miedo a perder el control, miedo a amar, miedo a ser amado, miedo a fracasar, miedo a tener éxito, miedo a ser traicionado, miedo a ser abandonado, miedo a extrañar, miedo a la inseguridad, miedo a no ser reconocido, miedo a molestar, miedo a comprometerse, miedo a no merecer, miedo a no estar a la altura, miedo a tener vergüenza, miedo a expresar necesidades, miedo a ser impotente, miedo a ser desenmascarado...

Al suponer que el objetivo de nuestra vida es la felicidad y que estamos conscientes de cada uno de nuestros pensamientos, de nuestras palabras y de nuestras acciones, a cada instante podríamos plantearnos la pregunta: «En este momento preciso, ¿estoy a punto de acercarme a mi felicidad o a punto de alejarme de ella?». Nos percataríamos de que nueve de cada diez veces nos alejamos de ella y que este distanciamiento cada vez es ocasionado por un miedo. Pero lo más terrible no es eso. Lo más terrible es que se ha determinado que ¡95% de nuestros miedos nunca se concretan!⁵

Esto se explica por el hecho de que en nosotros conviven dos naturalezas diferentes de

miedos.

- Los que sentimos ante un peligro real: cuando nos ataca un perro, cuando una barda se desploma sobre nosotros, cuando los frenos de la bicicleta se barren, etc. El peligro es tangible y debemos enfrentarlo de manera muy concreta.
- Los que sentimos ante un peligro ilusorio: ¿cuál es el peligro de declarar nuestros sentimientos a alguien que amamos? ¿Qué arriesgamos al pedir la devolución de dinero por una mercancía? ¿Nuestro jefe va a despedirnos si pedimos un aumento? No, claro que no. *El peligro no está en nuestro exterior, sino en nuestro interior.* Por este motivo llamamos a estos miedos *irracionales*, porque no se basan en nada palpable. Nos mantenemos así alejados de la felicidad por miedos que comunican peligros que no se manifestarán jamás más allá de nuestra mente.

Un órgano inmaterial

Hace mucho tiempo, la palabra *mental* era un adjetivo del cual el *Diccionario Littré de la lengua francesa* daba la siguiente definición: «que se hace en el alma, que se relaciona con el entendimiento». En fechas más recientes, el vocablo se sustantivó,⁶ sobre todo por la tendencia de los deportistas a utilizarlo en una expresión que se ha vuelto popular: «poseer mente de acero». Se describe como un conjunto de características o capacidades, como la concentración, la motivación, el control de estrés, el conocimiento de las debilidades o fortalezas de uno, la posibilidad de recuperarse de sus fracasos, etcétera.

Los deportes ofrecen numerosos ejemplos en los que la mente se torna en aliada o en el enemigo. Fue así como Henri Leconte fracasó completamente en la final del torneo de tenis de Roland-Garros frente a Mats Wilander en 1988. Por el contrario, se superó totalmente en su victoria en la Copa Davis en 1991. Ganó contra Pete Sampras, quien era el número 6 a escala mundial en ese entonces, y después cayó al 159...

Las capacidades de la mente se conocen y cultivan igualmente en las empresas donde llama la atención quien posea mente de ganador, ya que tiene facilidad para concentrarse en un objetivo y elaborar las estrategias que le permitirán alcanzarlas. Sin embargo, esto suele ser en detrimento de otros ámbitos de vida como sus aficiones y su familia... Utilizar la mente para concentrarse en un elemento preciso supone que los elementos adyacentes desaparecen de la conciencia. Poner el éxito en la mira con un rayo láser borra el altruismo, la fidelidad y la amistad... Al concentrarse en el éxito profesional, la mente se revela como un aliado a este nivel... pero enemiga de la familia o de los amigos.

En todos los casos, la mente se define como función. Además de lo que permite realizar o no, en ninguna parte se encuentra la descripción concreta de lo qué es y de qué está compuesta. Esto se debe a nuestra tendencia a apegarnos casi exclusivamente al aspecto material y mensurable de las cosas. Nuestra sociedad ha optado por describir el

mundo a partir del pensamiento de Newton y de Descartes. Este cartesianismo nos ha llevado a pensar que algo existe si podemos medirlo. Es la razón por la cual para nuestra ciencia es tan difícil describir lo que es inmaterial. Es de hecho imposible observar al microscopio un sentimiento, una emoción... o la mente.

La mente es un órgano inmaterial. Para captar mejor la idea, es necesario conocer la existencia de los cuerpos sutiles. Identificados desde tiempos inmemoriales por la medicina y la espiritualidad de Oriente, los cuerpos sutiles son un campo energético que rodea al cuerpo humano en diferentes capas, a modo de las muñecas rusas, y forman lo que se conoce como *aura*. Más próximo al cuerpo físico, encontramos el cuerpo etérico, después el cuerpo emocional, el cuerpo mental y otros que suelen reagruparse bajo la denominación de *cuerpos espirituales*.

Esta idea es difícil de integrar en Occidente y, para probarlo, basta consultar la enciclopedia Wikipedia que, gracias a su aspecto colaborativo, representa una forma de pensamiento mayoritario. Al teclear «cuerpos sutiles» en el cuadro de búsqueda, descubrimos que «el concepto de cuerpos sutiles y de energía sutil no está reconocido científicamente. La medicina tradicional china y, particularmente, la acupuntura, se basan en la hipótesis de su existencia». ¡¿No reconocidos científicamente?! La medicina china se ha enriquecido con más de 3 000 años de experiencia, y, aun así, ¡para muchos no es ciencia! Enfrentamos todavía y siempre la imposibilidad de cuestionar un sistema pese a que nos encontramos inmersos en él.

Lo primero que llevé a cabo para crear mi modelo de funcionamiento del ser humano fue contradecir a la ciencia oficial, que sitúa el lugar de la conciencia en el cerebro. El órgano de la mente se ubica en nuestro cuerpo mental. No hay recuerdos en nuestro cerebro así como no hay personajes en la televisión. *El cerebro es un albergue*. La mente le envía mensajes al cerebro que son transmitidos en forma de pensamiento.

Como suele suceder, la «ciencia» occidental valida progresivamente los saberes de la espiritualidad, como lo atestiguan los trabajos realizados por Robert Schafer y Tirin Moore.⁷ Estos dos investigadores del Departamento de Neurobiología de la Universidad de Stanford demostraron que la voluntad puede modificar al mismo cerebro... Sin embargo, ¿quién modifica? Ningún órgano se modifica a sí mismo en ninguna parte del cuerpo. La orden proviene del exterior (por ejemplo, el corazón no es el que decide acelerar su latidos, ni la herida envía glóbulos blancos para atacar a las bacterias). Por consiguiente, la voluntad es externa al cerebro.

De igual manera, el hecho de que algunas partes del cerebro se tornen activas en correlación con la actividad de la persona no demuestra nada. Para retomar esta analogía, las partes de la pantalla del televisor también se activan en función de la imagen que presenten, sin que por ello esto suceda al origen de la emisión.

Está aquí colocada la primera piedra: el cerebro es un relevo que transmite información; es una auténtica interfaz entre el mundo exterior y la mente. Dos misiones le son confiadas a la mente: nombrar el mundo y asegurar nuestra supervivencia.

Nombrar el mundo

En 2013, la supercalculadora japonesa K (capaz de realizar 10 millones de billones de cálculos por segundo) fue programada para simular el equivalente de 1% del cerebro humano, y le tomó 40 minutos poder reproducir un segundo de actividad cerebral. Para ello, la máquina utilizó 82 994 procesadores, o el equivalente a 250 000 computadoras personales.⁸ Lo sabemos y lo comprobamos, el ser humano es una máquina gigantesca de desarrollo sin igual. Estamos tan habituados a utilizar esta maravilla que olvidamos el aspecto prodigioso: El simple hecho de mirar una manzana y nombrarla *manzana* es un milagro por sí solo.

La mente nombra cada cosa que la rodea. Desde un punto de vista científico, sociológico, filosófico, etc., el ser humano ha pasado el tiempo nombrando el mundo, intentando dar sentido a los elementos que encontraba y reunía de modo cada vez más complejo (la vida era mucho más sencilla para un cazador recolector que para el hombre de hoy que busca un empleo, un alojamiento, paga impuestos...).

En tanto órgano inmaterial, la mente es una base gigantesca de datos que ha sido creada por sí misma. En cuanto función, recurre a este banco de datos para armar una conducta frente a cualquier situación. Es la primera misión de la mente: permitirnos estar en el mundo.

El disco duro

Carecemos de palabras para describir lo inmaterial. El medio más sencillo de aprehender la mente es considerarla como el disco duro de la computadora. De hecho es lo que más se le parece en su concepción y su funcionamiento... Y esto permite representarla concretamente.

Al inicio de la vida, este disco duro es virgen. El lactante no posee ninguna capacidad mental, ninguna motivación y ningún valor. Lo que llegará a ser una herramienta magnífica para administrarle la vida, para permitirle que escriba poesía y que realice actos hipercomplejos comienza su existencia en un proceso muy mecánico y, a fin de cuentas, bastante frío. La mente se forja a sí misma gracias a los estímulos que le transmiten los cinco sentidos a *través del* cerebro.

Como un microsurco

La forma en que la mente se construye —se conforma— es un proceso similar al que observó Tomás Edison cuando inventó el fonógrafo. Edison había notado que las vibraciones producidas por un sonido, transmitidas a una aguja que graba las fluctuaciones en un disco de cera, producían la grabación de ese sonido en el disco.

Después de eso, el proceso se realiza a la inversa. El disco gira, transmite las fluctuaciones del surco a la aguja, que las sigue transmitiendo a una membrana que vibrará, tocando el sonido. ¡No había más que pensarlo!

Un mundo de pensamientos

En un primer momento, los estímulos transmitidos por los cinco sentidos, turnados por el cerebro, forjan el disco duro de la mente y se inscriben en forma de pensamientos. La mente está compuesta de pensamientos. Es posible expresar lo inverso para hacer la imagen más contundente: los pensamientos son la mente. Al enunciar su verdad, «Pienso, luego existo», Descartes estableció la sede de la identidad en la mente. ¿Quiere decir que el lactante (cuya mente no se ha formado) carece de identidad? ¿Que el disco duro es la computadora? Vamos a descubrir lo contrario, y es revolucionario: ¡*Cuando pienso, YO no soy!* Al partir de una comprensión muy mecánica y un análisis muy mecánico, acabaremos en capacidades mucho más complejas, como las técnicas de meditación que invitan a tranquilizar la mente para tener acceso a su esencia, a su auténtica identidad.

Los primeros pensamientos son muy poco refinados, porque no están estructurados por el lenguaje. Al inicio de la vida, son las sensaciones del lactante las que predominan: hambre, sed, los mimos de mamá... Los datos inscritos son todavía insuficientes para crear un *software*. Por el momento, cada estímulo produce una excitación eléctrica en el cerebro que transmite el mensaje hacia la mente. La repetición (incluso el mismo objeto, por ejemplo, su chupón o su cobijita) ocasionan que se establezcan vías permanentes, lo cual, con el tiempo, permite la inscripción permanente en el disco duro: un pensamiento durable ha nacido y se ha metabolizado.

Cada pensamiento nuevo se conecta a los anteriores. Se forma entonces una red, que cada vez es más compleja. Estos primeros pensamientos crean una primera carpeta en el disco duro, que está consagrado a dar sentido a las personas cercanas y a nombrarlas. Al nacer (e incluso en el útero), el bebé no tiene ninguna conciencia de su madre. Es incapaz de conceptualizarla y de pensarla. Lo que recibe y emite son vibraciones de amor, de cariño, de placer, de satisfacción, de rechazo y de frustración... Se encuentra en el estado fusional, todavía incapaz de conceptualizar que su madre y él son dos entidades separadas. Lograrlo le tomará casi un año. También debe apropiarse de su propio cuerpo. El lactante ignora que esas dos cosas que se agitan ante su rostro son sus manos. Poco a poco, da sentido a los sonidos que salen de la boca de sus padres y que se convierten en palabras. A partir de ese momento, el niño comienza a nombrar el mundo. Los pensamientos y el lenguaje se hacen tan intrincados que, a medida en que el lenguaje se forma, se torna imposible pensar fuera de ese lenguaje.

Una estructura en carpetas

Cada vez que se integra y cataloga una palabra, se transforma en un modelo por sí mismo. El bebé conceptualiza el objeto a modo de representación y puede realizar, a partir de ahí, diagnósticos y pronósticos. Una vez que conceptualiza la palabra *gato*, reconoce al gato de la casa (diagnóstico) y sabe, que cuando regrese a casa, va a

encontrarlo (pronóstico).

Conforme engorda la carpeta, más toman sentido las cosas y más aumenta el número de modelos. A fuerza de volverse más complejo, el lenguaje le permite manipular conceptos (frío, calor, suave, peligro...). Con esta base, el niño crea nuevas carpetas que se organizan en una arborescencia. Aunque están completamente conectadas entre sí, cada una posee una característica o una identidad particular: papá, mamá, perro, salir, automóvil, alimento... A medida en que se van viviendo experiencias, cada representación y cada carpeta se vuelve más compleja, alimentando también la conceptualización de las carpetas conexas. De tal suerte que la carpeta «baño» alimenta infaliblemente la carpeta «mamá», ya que ella prodiga amor al darlo. De manera recíproca, la carpeta «baño» se impregna del amor de mamá.

En función del contexto, de la forma en que se estimule, del gusto de sus padres, de sus exigencias, de su presencia, de su amor, de sus deficiencias, la representación del mundo del niño adquiere un aspecto particular. Los modelos adoptan un color determinado, se fijan de cierta forma. Es necesario que sea así, puesto que, para formular diagnósticos y pronósticos precisos, *el modelo debe ser siempre igual*. Si el modelo se mueve, el mundo se torna incierto, cambiante. El conjunto de modelos es semejante a un mapa que representa a un territorio. Si el mapa cambia de una a otra vez cuando se utiliza, es imposible orientarse. *Perro* debe ser siempre *perro*, así como *mesa* siempre deberá ser *mesa*.

Para estar en el mundo, la mente debe fijarlo... Esto complica las cosas considerablemente, porque, en nuestro universo, todo, absolutamente todo es movimiento. La inmovilidad sería el cero absoluto. A esta temperatura (o, más bien, a esta «no temperatura»), la materia se detendría por completo, lo cual entraría en contradicción con su propia naturaleza, ya que la vida es movimiento. Ahora bien, para vivir debemos detener el mundo, puesto que la mente es incapaz de aprehender el movimiento. Así ha de ser: si la silla se mueve, ¿dónde podremos sentarnos?

Es como si viviéramos en una película y que nuestra mente no pudiera aprehender más que una pausa en la imagen. Lo que grabamos en la mente no es el mundo, sino lo que percibimos de una forma dada. Lo comprobamos fácilmente: coloquemos a diez pintores delante del mismo paisaje y obtendremos diez vistas diferentes. Un paisaje, diez modos de fijarlo. Esta unicidad es precisamente la fuerza del arte.

Estar en el mundo es, por tanto, fijarlo en una multitud de fotografías, y cada una de ellas es una carpeta en el disco duro de la mente.

La identidad

Cada carpeta está constituida para crear un modelo del mundo. La mente es como una base de datos gigantesca en la que el niño puede nombrar lo que le rodea. Se torna tan compleja que acaba por formar una personalidad que recibe el nombre de *ego*.

Para explicarlo de otra forma: cuando enunciamos «soy Alicia», «soy Juan Pedro»,

«soy sociable», «soy goloso», etc., simplemente nos encontramos en proceso de nombrar la manera en que hemos modelado el mundo, *nuestro* modelo de mundo. Nos identificamos con nuestros pensamientos. Eso es lo que se llama *conciencia*. La conciencia es la capacidad de representarse, a uno mismo, en medio de un entorno y cuestionarlo.

Al ser la mente incapaz de aprehender el movimiento, tomamos un número considerable de fotos para inmovilizar la realidad. Reunimos a continuación estas imágenes en cierto orden. Si jugamos con una serie de fotografías cada vez, en función del orden que se les ha dado, el conjunto narrará una historia diferente. Lo mismo ocurre con la mente: *la disposición elegida determina nuestra personalidad*. De esta forma se determinan los gustos y los desagradados, las afinidades, el carácter, las aspiraciones, nuestros valores, nuestros juicios, nuestras preferencias... Esto es lo que los psicoanalistas llaman la subjetividad: el punto de vista particular que se tiene acerca del mundo.

Cada ego, cada personalidad es única, porque es la combinación resultante de millones de estímulos y de pensamientos fijados en un orden particular, cada uno con interacciones particulares con las otras.

Una vez creado, el ego se torna capaz de elaborar sus propios mensajes: el proceso de comunicación. En lo sucesivo, el proceso de comunicación tendrá un doble sentido. Hasta ahora se había orientado del exterior hacia el cerebro, y ahora será del cerebro hacia la mente. Nuestro cerebro captaba los estímulos y los relevaba a la mente. Ahora está también orientado de la mente hacia el cerebro, porque es capaz de analizar la situación y de producir la respuesta adaptada. Desde luego, ambos fenómenos progresan simultáneamente ya que, de lo contrario, el aprendizaje cesaría... El problema es que la ruta de comunicación entre mente y cerebro es una vía de una sola dirección.

Si la vía «ascendente» es la que se utiliza, del cerebro hacia la mente, esta última es incapaz de hacer emisiones hacia el cerebro. Alguien cuya mano se encuentra en agua hirviendo no puede pensar *al mismo tiempo* en el pronóstico meteorológico del próximo fin de semana en la playa. De igual forma, nos es imposible escuchar *realmente* una canción y pensar al mismo tiempo. A la inversa. Si la mente envía información al cerebro, ¡la persona se encontrará durante esos momentos desconectada de sus sentidos! Una persona enfrascada en sus pensamientos no ve lo que sucede a su alrededor ni escucha a su bebé llorar.

El cerebro envía información a la mente a modo de estímulos y la mente envía información al cerebro a modo de pensamientos. En otras palabras: cuando pensamos, no estamos en el mundo; cuando estamos en el mundo, no pensamos.

En realidad, lo que crea dificultades es que la vía de la mente hacia el cerebro predomina en 99% de los casos, llegando incluso a transmitir si la situación no lo requiere: se trata de todos esos pensamientos que parecen girar sobre sí mismos sin ninguna utilidad. ¿Ha usted contado el número de pensamientos inútiles o estériles que

crea durante un día? Tiene razón, no lo haga, ¡porque son bastante numerosos! Este funcionamiento impide conectar los sentidos. Las técnicas de meditación, al enfocar la atención en la percepción (de la respiración, del cuerpo), permiten bloquear el canal «descendiente» y, a fuerza de práctica, interrumpir «las ganas» de la mente de transmitir. Permiten de este modo permanecer en el instante presente.

Un mundo binario

En la mente, cada cosa tiene su contrario: calor y frío, alto y bajo, vida y muerte, amor y temor... Cada pensamiento está inscrito en esta dualidad. Es como una barra graduada, sobre la cual se coloca un cursor en una posición determinada.

Vivimos en un sistema binario. Somos extrovertidos o introvertidos, en las ideas o en los sentimientos, somos conceptuales o concretos, y meticulosos o desordenados... Los rasgos de nuestro carácter son reflejo de la disposición de estas barras graduadas entre ellas.⁹ Por esta razón el ser humano suele ser muy tajante en sus opiniones. Se define en relación con antónimos (amable/malvado) y se construye así guías en la vida que llamamos valores, cada uno de los cuales está determinador por su opuesto: honrado/deshonesto, fiel/infiel... Un proverbio africano dice: «Existe tu verdad, existe mi verdad, existe la verdad». Cada uno, habiendo fijado su representación en una posición determinada que debe permanecer verdadera, designa su mundo como si fuera el mundo. Cada uno cuenta con un conjunto de valores y espera que los demás posean los mismos valores, pues, a su parecer, se trata de LA verdad. Si poseemos el valor *cortesía*, y alguien a quien le cedimos el paso no nos dice «gracias», nos enojamos. Si no disponemos de ese valor, nos será indiferente.¹⁰ Viéndolo bien, todos los conflictos surgen de ahí: mi verdad es la verdad, por consiguiente, debes reconocerla como tal: tengo razón y eso es todo... El primer paso hacia la sabiduría tal vez consista en esto: reconocer la dualidad como la matriz de un número infinito de personalidades, incluyendo la nuestra, que se imagina ser el centro del mundo.

Para sustraerse de esta dualidad limitante, los entrenadores siempre invitan a sus clientes a reflexionar tres soluciones:

- Cuando no tenemos más que una sola opción, estamos bajo la influencia de la tiranía (de uno u otro lado de la barra graduada).
- Si tenemos dos alternativas, nos encontramos en la ambivalencia (duda entre los dos opuestos).
- Es a partir de tres cuando verdaderamente tenemos elección.

Una evolución progresiva

La mente es una suma de conocimientos que coexisten y negocian con la zona de conocimientos del ambiente. El equilibrio es precario, ya que se basa en una paradoja inicial: «Debo fijar mi mundo». Se trata pues de integrar elementos nuevos sin que destruyan la construcción ya elaborada. Si un elemento nuevo sobreviene y la cuestiona, debe ser rechazado. La definición de Wikipedia mencionada —«el concepto de cuerpos sutiles y de energía sutil no está reconocido científicamente»— es un ejemplo típico de rechazo de un teoría que cuestiona el modelo establecido.

La zona de conocimientos de la mente debe ampliarse en una progresión «aceptable». Por este motivo un descubridor que va mucho más allá de la frontera de los

conocimientos se considera genio (Einstein y su $E = mc^2$) o hereje (Galileo y su «Y sin embargo, se mueve»).

El filósofo Schopenhauer concebía este fenómeno así: «Toda verdad pasa por tres etapas: Primero se le ridiculiza. A continuación sufre una fuerte oposición. Y luego se considera que siempre ha sido evidente».

La mente está constituida de tal modo que no acepta más que pasos pequeños fuera de la zona. Necesita tiempo para integrarlos y esto no es posible si el paso a franquear es demasiado grande. Si eso no es admisible, debe expulsarlo. El inconsciente colectivo que, como tal, puede considerarse como la mente de la sociedad, funciona de la misma manera, y cuando la colectividad integra uno u otro de estos elementos nuevos, se dice que hay progreso. Este proceso es el que causa resistencia al cambio, puesto que es un reto al modelo establecido.

La partición de nuestro disco duro

El disco duro de nuestra mente consta de dos partes: la primera es la conciencia, la que hemos descrito hasta ahora; la segunda es el inconsciente. En efecto, existe una suerte de frontera más allá de la cual la información desaparece, o parece desaparecer. A todos nos ha sucedido que olvidamos algo y después lo recordamos. Sencillamente decimos: «Lo he olvidado». Ciertamente, pero conforme a la mecánica que hemos descrito, ¿a dónde se fue la información? Si se borró del disco, no aparecerá de nuevo. Consideramos el olvido como un «agujero», una desaparición, pero no es más que una representación demasiado «cómoda». En realidad, convendría más decir: «Me obligué a olvidar». *El olvido es activo*, un acto de la mente y, por tanto, es una actividad inconsciente, pero voluntaria.

Cuando la mente es incapaz de tratar una información que juzga inadmisible, se produce una supresión que arroja la información al otro lado de la frontera. Los psicoanalistas llaman a esto *expulsión*. La información es expulsada, en semejanza a la imagen del agresor del castillo que es expulsado por el defensor. A partir de ese momento, todo lo que llega a poner en peligro el equilibrio de la mente es expulsado. Con esta prestidigitación, la mente altera entonces la realidad. En consecuencia, la verdad de uno no va a ser la de otro. Si un empleado rechaza las faltas que comete, se sentirá acosado cuando su patrón lo penalice, ya que, desde su punto de vista, no es culpable de nada.

¿Hay o no peligro?

La mente tiene a cargo una segunda misión: sobrevivir. Para comprender la naturaleza, basta observar a un animal (que asimismo tiene mente, si bien menos elaborada que la nuestra). En la naturaleza, el ave salvaje a punto de picotear jamás dará varios picotazos de un tirón. Da siempre un picotazo, después echa un vistazo a la izquierda, y otro a la derecha. Su instinto de supervivencia le dicta esta conducta. Cuando se posa en un árbol,

puede silbar tranquilamente, pero cuando está en tierra, el peligro es permanente. Por consiguiente, examina minuciosamente cada segundo que pasa en el suelo y se pregunta: «¿Hay o no peligro?».

En caso de peligro, el animal tiene dos opciones: huir o atacar. Sin embargo, se le ofrece otra opción: el pánico. En este caso se petrifica, incapaz de la más mínima reacción. El ejemplo típico es el del ratón frente a la serpiente. No puede hacer otra cosa más que temblar.

La mente humana funciona de manera idéntica. Recostados solos en nuestra cama, no corremos ningún peligro (salvo cuando estamos dando vueltas a pensamientos aterradores que corresponden a miedos irracionales). Tan pronto entramos en relación con el mundo (y para ello basta con encender la radio, la televisión o la computadora), el «*software* de supervivencia» se pone en marcha y se plantea la pregunta: «¿Hay o no peligro?». En este mismo momento, mientras usted lee estas líneas, la pregunta se ha planteado. Incansablemente.

Miedo y tiempo de reacción

La señal de un peligro se manifiesta a través del miedo. Comprender el miedo supone en primer lugar aprehender su aspecto mecánico, su funcionamiento biológico. Todo como parte de un estímulo captado por los cinco sentidos. El mensaje se dirige enseguida hacia el sistema situado en el cerebro, que recibe el nombre de amígdala, la cual aborda el suceso y elabora una respuesta. Así es como nace el miedo. Para llegar a la amígdala, la información toma prestada una de dos vías que se le presentan en función de la situación vivida: una vía corta, para casos de urgencia, y una vía larga.

La vía corta: el mensaje transita por el tálamo y llega a la amígdala, que va a desencadenar una respuesta; es decir, concretamente, una reacción.

La vía larga: el mensaje transita por el tálamo y después a la corteza cerebral, al hipocampo y finalmente llega a la amígdala, que va a desencadenar su respuesta.

La primera vía es irreflexiva (no estamos conscientes de ella), mientras que la segunda posibilita la conciencia y, por tanto, la reflexión.

En la vía corta, el tiempo de reacción entre el estímulo y la respuesta ocasionada es del orden de algunos milisegundos, en tanto que la vía larga toma dos veces más tiempo.

En su libro *When the Past Is Always Present: Emotional Traumatization, Causes and Cures*,¹¹ el Dr. Ronald Ruden, investigador en Harvard, ofrece el ejemplo de un paseante en los bosques que percibe una serpiente. La información toma la vía corta que activa en seguida una respuesta inmediata, de tipo animal: huida o ataque. Un chorro de adrenalina es enviado al cuerpo para apoyar una u otra acción. En un segundo tiempo, la información llega a la corteza visual, y después a la corteza semántica que transmite a la mente. Si la información es confirmada —efectivamente se trataba de una serpiente—, la mente refuerza la actividad amigdalina y mantiene la decisión. Si hay equivocación —de hecho se trataba de un palo—, la actividad amigdalina se frena y las respuestas corporales

se atenúan.

La amígdala tiene un papel en la supervivencia: preferible confundir el palo con una serpiente y tener miedo de nada, que arriesgarse y tomar la serpiente por un palo. La vía corta es atávica y primitiva. Es el reflejo del miedo que se manifiesta en presencia de un depredador. No cabe entonces la reflexión aquí, no es posible, ya que no se solicita a la mente. En este caso, lo importante es sobrevivir, lo cual es el único objeto de la reacción. Las sustancias químicas liberadas en el cuerpo aceleran las pulsaciones cardíacas, de tal suerte que la respiración y la adrenalina multiplican su rendimiento físico. El cuerpo se torna de inmediato operacional, listo para huir o atacar.

Por el contrario, la vía larga pasa por la mente, donde toda situación se analiza y reflexiona. Aun cuando sea rápida, la experiencia puede compararse con otras vividas anteriormente, con aprendizajes y, por consiguiente, con el modelo del mundo. La vía larga *siempre* toma el relevo de la vía corta: invalida o confirma la reacción de la vía corta, basándose en un modelo. Sin embargo, tanto en un caso como en el otro, el «*software* de supervivencia» de la mente impone su ley. En consecuencia, en caso de peligro, es imposible no sentir miedo. Solo el aprendizaje resuelto permite renunciar a este reflejo de protección.

Todas las etapas concebidas para sobrepasar los miedos se basan en un solo principio: es necesario confrontar el miedo para eliminar progresivamente su influencia. ¡No hay más solución que hacerle frente! Confrontar periódicamente al objeto o a la situación que nos aterroriza permite integrar lentamente el elemento como no amenazador. Esto es lo que suprime poco a poco el mensaje de miedo. Es un proceso que permite reemplazar una creencia por otra.

El miedo último a trabajar de esa manera es el miedo a la muerte. Un ejemplo elocuente es el del samurái que, día tras día, año tras año, practicaba el arte del sable y enfrentaba *realmente* a la muerte. Se obligaba a ver a la muerte a los ojos. No intentaba ser más fuerte que ella (como los soldados en el campo de batalla), sino que aceptaba su presencia sin chistar. En el momento en el que estaba totalmente de acuerdo con la idea de morir, trascendió este miedo. Y, a partir de ese día, lucha dejando que su cuerpo practique solo los encadenamientos de los movimientos; su mente ya no tiene opinión al respecto; su «*software* de supervivencia» ya no se activa.

Un modelo por persona

Cada persona evoluciona en un mundo delimitado por tres zonas de manejo de la realidad exterior: la zona de comodidad, la zona de incomodidad y la zona de pánico.

La zona de comodidad corresponde a un control perfecto del entorno. Por ejemplo, un automovilista que se desempeña en las condiciones acostumbradas se encuentra en la zona de comodidad. Enfrenta tranquilamente lo que se le presente: semáforos, encrucijadas, peatones... Está seguro de alcanzar su objetivo e incluso conoce aproximadamente el plazo para llegar a él.

Imaginemos que se encuentra sobre un camino nevado sin tener experiencia en este tipo de condiciones: pasa ahora a una zona de incomodidad. Ignora si sus miedos y sus competencias le permitirán enfrentar algo que desconoce y duda de si podrá alcanzar su objetivo. Su mente intenta hacerlo volver lo más rápidamente posible a la zona de comodidad. Peor aún si se encuentra, sin estar preparado, en una senda de montaña cuya anchura apenas excede la dimensión de su vehículo y que linda con un acantilado de 100 metros, pues entrará en la zona de pánico. Se encuentra totalmente rebasado e inhibido por un objetivo más allá de sus capacidades. Si toma un curso de manejo y aprende a conducir en la nieve, ampliará su zona de comodidad: lo que representaba incomodidad se vuelve comodidad. De igual manera, le es posible, mediante una progresión periódica, confrontar su miedo (puede ser inicialmente como pasajero y después como conductor) y ampliar su zona de comodidad para incluir en ella la senda de la montaña.

El miedo y su intensidad dependen de la distancia que separa una situación determinada de nuestra zona de comodidad. Esta distancia se correlaciona con la extensión de la zona de comodidad, cuya estructura depende a su vez de las creencias forjadas en el disco duro de nuestra mente. Quien jamás haya salido de su pueblo tendrá miedo de ir a la aldea vecina. Siendo la zona de comodidad estrecha, una pequeña distancia se presenta rápidamente como importante y desestabilizadora... Estas creencias que delimitan la zona de comodidad son el resultado de creencias personales y de creencias sociales. Así, el mundo concuerda inconscientemente con lo que es posible y con lo que no lo es.

El deporte ofrece al respecto un magnífico ejemplo: en la misma carrera, Cesar Cielo Filho, el mejor tiempo en los 100 metros en nado libre en Roma 2009, sobrepasó por 11 segundos a Johnny Weissmuller, el plusmarquista en 1922. Ciertamente, los métodos de entrenamiento y la preparación deportiva han evolucionado, ¡pero esto no es impedimento! Si alguien hubiera planteado en 1922 la posibilidad de nadar los 100 metros en menos de 47 segundos, le habríamos replicado que era imposible. La causa de ello es la necesidad de fijar lo que se mueve. Es más juicioso y más verdadero decir «Nadie lo ha logrado *aún*», que «Es imposible». Los científicos de antaño afirmaban que un cuerpo humano nunca rebasaría los 100 kilómetros en una hora; más adelante, concordaban en que sería imposible atravesar la barrera del sonido; después, dijeron lo mismo en el caso de rebasar la velocidad de la luz. Es lo que ha afirmado Jean-Pierre Petit, astrofísico, exdirector del observatorio del CNRS de Marsella: «La ciencia es ante todo un sistema organizado de creencias *a priori*, que de ninguna manera es superior a otros». Con ello quiere decir que hemos elegido explicar el mundo a través del modelo de la ciencia, abandonando otros modelos, sin tener conciencia de que con esta elección casi exclusiva limitamos terriblemente nuestras posibilidades de comprensión.

La zona de comodidad es, por consiguiente, indisociable de las creencias que la generan. Identificamos dos tipos de creencias: las que limitan y las que revitalizan. Las primeras se restringen a la zona de comodidad, mientras que las segundas permiten

imaginar y superar. Las segundas siempre requieren valor porque, para cuestionar creencias, es necesario continuar avanzando a pesar del miedo. Los miedos naturales se relacionan totalmente con la capacidad de controlar el entorno. El exterior de la zona de comodidad equivale a la pérdida de control, todo lo que se encuentra en ella. En cambio, alguien puede tener miedo a los perros, pero sentirse seguro armado con un palo (evocamos aquí un temor ocasionado por un peligro real, no por una fobia, la cual es un miedo irracional). Nuestra civilización ha disminuido considerablemente las ocasiones de enfrentar peligros reales. Entonces, ¿de dónde provienen estos miedos si no corresponden a peligros reales?

Sobrevivir: la otra misión de la mente

¿Cómo acabamos realizando cosas contrarias a nuestra felicidad? Por ejemplo, una persona tiene la oportunidad de presentar en público un proyecto que le interesa muchísimo. Sin embargo, al momento de tomar la palabra, se encuentra inundada por las ganas de huir. Otra persona desea hacer vida de pareja y no encuentra más que hombres o mujeres no disponibles. Aspira a la felicidad y padece una cadena de desilusiones... Algo más fuerte que nosotros nos lleva a actuar «a la inversa». Es este algo lo que nos limita, nos bloquea, nos incita al sabotaje.

Detrás de cada uno de estos comportamientos se encuentra un miedo irracional, que no corresponde con nada real. Esto se comprueba en particular en el caso de las fobias. Tomemos como ejemplo la musofobia (fobia a los ratones). ¿Se ha visto que este animal ataque a los humanos? No, no hay ningún peligro en la realidad. Entonces, ¿por qué recibimos un mensaje de peligro cuando no lo hay? Es como si nuestro automóvil indicara que va a quedarse sin gasolina cuando acabamos de llenar el tanque. El peligro es ilusorio y, sin embargo, el miedo es muy real. Hay necesariamente una explicación, ya que todo efecto tiene una causa. *El miedo siempre tiene su razón de ser*. Si no previene un peligro real, quiere decir que se trata de otro tipo de peligro...

Para determinarlo, debemos comprender que el ser humano vive al mismo tiempo en dos niveles diferentes. El primero es el nivel real, bien conocido, y el segundo es el que se conoce como nivel simbólico. Ahora bien, en la mayoría de los casos, lo que genera en nosotros un miedo al nivel de lo real es un peligro que emana del nivel simbólico. Esto se produce cuando la mente transforma la «misión para sobrevivir», para la cual está inicialmente programada. Se encarga entonces de una misión complementaria.

Cuando venimos al mundo, estamos en la dependencia total, principalmente desde el punto de vista de la seguridad. Si se deja sin alimento ni abrigo a un bebé, morirá rápidamente. El ser humano es el único animal que necesita varios años para ser autónomo. El cervato recién nacido se levanta rápidamente en sus patas. Aun si titubea algunos instantes, en muy poco tiempo se encontrará en estado operacional para seguir a su madre. El humano pequeño es frágil y así lo será por largo tiempo. La menor enfermedad o la menor caída pueden acabar con su vida. La noción de seguridad es, por

consiguiente, primordial y es el núcleo de la primera misión que se asigna a la mente, ya que el peligro es portador de muerte.

Nuestra dependencia se acompaña de una necesidad vital de amor. Se ha demostrado que un bebé que no recibe ningún otro tipo de atención más que alimentos y muda de ropa, aunado a falta de afecto, morirá. Es así de sencillo. La primera observación se remonta a Federico II de Hohenstaufen (emperador del Santo Imperio romano germánico) que aisló a seis bebés, sin la mínima relación humana, para ver si desarrollarían un lenguaje de manera espontánea. Los seis murieron. En 1940, el psiquiatra René Spitz desarrolló una teoría que nombró *hospitalismo*, que caracteriza el estado depresivo de niños separados precozmente de su madre. Identificó tres fases. La primera, en la que el niño llora muchísimo para hacer que su madre regrese (porque se percata de que esa estrategia funciona); la segunda, en el curso de la cual emite cierto tipo de chillido, y que se caracteriza por pérdida de peso y la interrupción del desarrollo fisiológico y, por último, una tercera fase en la que el niño entra en una fase de repliegue y de rechazo de contacto.

En un pasado más próximo, esto fue puesto en evidencia, por desgracia, en los orfanatos rumanos de la era posterior a Ceaușescu.

Para que el niño pueda desarrollarse correctamente, precisa amor. Es la base de la interacción, el motor de la vida. El amor es la base del universo.

Mamá = amor / papá = seguridad

El lactante que no recibe ningún tipo de afecto se sitúa en el punto cero de la escala emocional. Se realizó un experimento con chimpancés. Se seleccionaron tres animales del mismo sexo, de la misma edad y en las mismas condiciones de alojamiento. Se les dio exactamente el mismo alimento. Al primero se le prodigaron caricias, al segundo nada más se le daba alimento, sin recibir ninguna atención, en una indiferencia total, y al tercero, se le despreció. Al final del experimento, ¿a cuál le fue mejor? Al primero, sin lugar a dudas. ¿A cuál le fue peor? Al segundo, y no al tercero, como habría sido de esperarse. Todo antes que la indiferencia. Para evitar esta última, el bebé puede convencerse de que el maltrato es un signo de atención.

Adelina fue criada por una madre que la maltrataba. Tan pronto se aproximaba a menos de un metro de su madre, la niña recibía una bofetada. Sucedió con el tiempo que, súbitamente, y sin ninguna razón aparente, la madre dejó simplemente de ocuparse de su hija. No le hablaba, no la miraba, no le ponía cubiertos en la mesa...nada de atención. ¿Cuál fue la reacción de Adelina en ese momento? ¡Acercarse a su madre a menos de un metro para recibir una bofetada! Todo «valía» para persuadirse de que recibía amor. Todo, antes que encontrarse en el punto cero emocional. Nuestra mente tiene necesidad de amor.

Desde que nace, el ser humano debe recibir amor y seguridad absolutas. *Absolutamente*. Nuestra mente considera que las necesidades de amor y de seguridad están al mismo nivel que la necesidad de aire para respirar. Imaginemos tan solo por un

instante que nos colocan una bolsa de plástico sobre la cabeza. ¿Qué sentimos cuando comienza a faltar el oxígeno? Un bebé siente lo mismo ante la falta de amor o de seguridad: una sofocación lo invade, seguida de un pánico indescriptible. Los papeles parecen haber quedado así asignados desde tiempos remotos: el padre aporta seguridad, y la madre, amor. Dos creencias han quedado así grabadas en nuestros discos duros: mamá = amor, papá = seguridad.

Todo está ahí. *Todo parte de ahí*

Esto se vincula con la naturaleza del ser humano: el hombre es portador de una energía que se basa en la fuerza y que se nutre de testosterona, la cual le permite alimentar y proteger a su clan. La mujer se encuentra estructurada en la sensibilidad, la capacidad de conectarse a emociones más refinadas y alimentada por la progesterona, la cual la predispone a prodigar un amor sensual, mientras que el hombre recibe la estimulación de un amor más «bestial».

Antes de comprender cómo la falta de amor y de seguridad pueden ocasionar el disfuncionamiento del ser humano, primero debemos investigar de dónde provienen estas creencias. Todo lo que se imprime en el disco duro de la mente se ha emitido en el exterior, ya que ninguna creencia puede generarse de manera espontánea. Cada una procede necesariamente de un estímulo exterior. ¿De dónde sale en la mente que la madre procura el amor y el padre seguridad? Del inconsciente colectivo.

Como un papel secante en la tinta: el inconsciente colectivo

Lo colectivo posee un inconsciente al igual que el individuo. Todo el mundo está inmerso en este inconsciente, como un papel secante en la tinta. Humedezcamos papel secante blanco en tinta azul, y el papel se coloreará de azul. Sin embargo, no es así. El papel secante siempre es blanco...pero aparece azul ante nuestros ojos. Del mismo modo, el inconsciente colectivo impregna todo, y la persona que se sumerge en él no tiene conciencia de estar inmersa en él.

El concepto de *inconsciente colectivo* fue puesto en evidencia por el psiquiatra Carl Gustav Jung, quien explicaba que el *inconsciente colectivo* «es la suma de todos los arquetipos, el depósito de todo lo que la humanidad ha vivido [...], un sistema de reacciones y de disponibilidades que determinan la vida individual a través de vías invisibles». La humanidad es semejante al individuo: posee una zona de conciencia, la cual reagrupa la integralidad de los conocimientos acumulados, así como una zona de inconsciencia. En esta última se encuentra, en primer lugar, toda la información traumatizante que ha sido reprimida, con lo cual se crean los arquetipos de tipo fabuloso o demoníaco.

El psiquiatra Stanislav Grof relataba un caso que, según él, ilustraba magistralmente la

existencia de este inconsciente junguiano. Cuando trabajaba en el Instituto de Investigación Psiquiátrica de Praga, tenía un paciente, de nombre Otto, que era un joven que sufría de depresión y de tanatofobia, un miedo patológico a la muerte. Durante el transcurso de una sesión, Otto vivió una secuencia muy intensa de muerte y de renacimiento psicoespiritual.

Tuvo la visión de una divinidad porcina aterradora que custodiaba la entrada de un subterráneo siniestro. Al mismo instante, experimentó la necesidad imperiosa de dibujar un motivo geométrico preciso [...]. No comprendió este episodio y no tuvo la clave para hacerlo, sino hasta muchos años después, tras haber narrado al mitólogo Joseph Campbell lo que había sucedido a Otto ese día. «¡Qué interesante!», exclamó Joseph, y sin vacilar un instante, agregó: «Es a todas luces la Madre Cósmica de la Noche de la Muerte, la diosa madre de los maleku de Nueva Guinea». Joseph Campbell explicó entonces a Stanislav Grof que esta divinidad tenía la apariencia de una figura femenina aterradora, con rasgos claramente porcinos. «De acuerdo con la tradición maleku, ella custodiaba la entrada al mundo subterráneo y vigilaba el laberinto sagrado, que era muy complejo. Durante su vida, los maleku pasaban mucho tiempo diseñando laberintos, puesto que el dominio de este arte se consideraba esencial para tener éxito en su viaje al más allá». Para alguien que, como Otto, sufría de tanatofobia, la elección del simbolismo maleku parecía particularmente apta. «El hecho de que ni Otto ni yo tuviéramos el mínimo conocimiento intelectual de la cultura maleku corrobora una vez más el concepto junguiano del inconsciente colectivo», concluyó Stanislav Grof.¹²

El miedo al lobo, al ogro y al «coco», entre otros, se basa en la misma estructura.

Además de los arquetipos fabulosos, en el inconsciente colectivo se encuentran también todas las bases comunes de acuerdos pasados entre miembros de la comunidad y todas las reglas de funcionamiento que deben ser respetadas, sin ser nombradas de manera explícita. Por ello las personas no se comen a sus hijos. El hecho de que la humanidad haya evolucionado con respecto al canibalismo representa a la perfección la inscripción de reglas en el inconsciente colectivo. En la actualidad parece obvio. Sin embargo, es fruto de una larga evolución inconsciente, ya que existió en un momento dado. Otra ley inscrita profundamente en el inconsciente colectivo es «mamá = amor, papá = seguridad». En toda la Tierra, cuando un bebé nace, está inmerso en esta creencia. Desde luego, papá es también un poco igual a «amor» y mamá es también un poco igual a «seguridad». Sin embargo, de la misma forma en que pese a que hay masculino y femenino en nosotros, somos mujer o somos hombre. Queda muy claro. Esto mismo también se encuentra claramente determinado: mamá = amor, papá = seguridad. ¡La mayor parte de *nuestros miedos irracionales proviene de este «axioma» enquistado en nosotros!*¹³ Esto parece de una simplicidad infantil y, sin embargo, detrás de cada uno de nuestros problemas siempre encontraremos una falta de amor o falta de seguridad; detrás de cada miedo, un miedo a carecer de amor o seguridad. ¿Miedo a hablar en público?: miedo de inseguridad; ¿miedo a declarar nuestra pasión?: miedo a no tener un amor correspondido...

Un peligro de muerte detectado

Grabada en la mente del lactante, sin que se percate de ello, esta creencia de que mamá = amor y papá = seguridad se revela perniciosa. En efecto, ambos elementos deben estar siempre presentes, porque la necesidad de ellos es *absoluta*. Si uno o el otro llega a faltar, la mente diagnosticará un peligro de muerte, como si se nos privara de aire para respirar. Esto está inscrito en la mente, modelado en el expediente de base del disco duro y, como es cuestión de supervivencia, vigilado permanentemente mediante la pregunta «¿Hay o no peligro?». Si observa: «mamá = amor», la mente codifica «no hay peligro». Si, por el contrario observa, «mamá = *falta de amor*», codificará «hay peligro».

Imaginemos que un bebé llora porque tiene dolor de estómago. Ya tiene varias horas y la madre, que ignora la causa, siente impotencia y frustración, su tensión aumenta, el llanto cada vez le parece más insoportable. Al borde de la paciencia, acaba gritándole al niño, que recibe una terrible descarga de falta de amor.

De inmediato, su «*software* de supervivencia» se activa: ¡Cuidado! ¡Peligro! E incluso ¡Peligro de muerte! Las soluciones de huida o de ataque son imposibles en este caso. El bebé está atrapado. Se encuentra frente a una singularidad; es decir, una imposibilidad, una paradoja incontrolable. En su disco duro está registrado «mamá = amor» y la situación lo confronta con «mamá = *falta de amor*». Así de pronto, en los primeros días de vida, e incluso en el útero, el «*software* de supervivencia» entra en acción.

Olvidar para sobrevivir

El «*software* de supervivencia» interviene. Sin embargo, ¿cómo va a proceder la mente del lactante, que no dispone de la posibilidad de huir o de atacar? Lo primero a probar es suprimir la inscripción mental «mamá = falta de amor». Para ello, desplaza la situación hacia el inconsciente. De manera instantánea, la situación dolorosa desaparece de la conciencia. Los psicoanalistas dan el nombre de *represión* a este fenómeno, el cual funciona perfectamente para reprimir una realidad puntual. Los terapeutas conocen bien el caso de mujeres que han sido objeto de abuso sexual una vez durante su infancia y que no guardan ningún recuerdo de ello. El suceso no se remontará a la conciencia más que oblicuamente a través de pesadillas, de una sesión de hipnosis o de un *shock* psicológico... Lo cual nos confirma que si la mente hace desaparecer una realidad de la conciencia, continúa, no obstante, actuando y siendo un peso para la persona. Por otro lado, la solución de la represión resulta insuficiente en caso de peligro crónico. Si una madre grita a su niño con regularidad, este podrá reprimirlo incansablemente, pero la realidad revelará sin cesar la ausencia de amor y, por consiguiente, el peligro de muerte. Aunque la represión se utilice en todos los casos de sufrimiento, el «*software* de supervivencia» debe, pese a todo, pasar a otro nivel, imaginar otra solución para resolver una paradoja (mamá no es amor) cuando se torne permanente.

«Es mi culpa»

El niño está en peligro de muerte. Sufre una falta de amor psíquicamente insostenible y su mente impotente es convocada para resolver lo imposible. ¿Impotente? ¡Nada de eso, porque su ingenio es extraordinario! Sí, llega a rodear lo imposible y la idea de base es muy sencilla: al bebé confrontado con falta de amor se le ofrece la posibilidad de producir la *ilusión* de que siempre recibe amor. Para ello, construye una realidad falsa. Como la mente se graba a sí misma, tiene toda la libertad para trazar una creencia de principio a fin. Como es imposible vivir con «mamá = falta de amor», *justifica* la falta de amor. Lo hace elaborando una mentira genial y diabólica: «Si mamá me grita, *es mi culpa*, es que soy indigno de amor».

Una vez que se instala la mentira, la situación es la siguiente: en el disco duro, «mamá = amor» estará siempre presente, pero, a partir de este momento, también «mamá = falta de amor, *por mi culpa*». En consecuencia, «mamá = amor» sigue siendo válido. Para crear una ilusión, *el niño se acusa de lo que sufre*. ¡Se ha resuelto la ecuación!¹⁴ No había más que pensar en eso...

Cabe notar que al instalar esta mentira, el bebé genera un miedo. Ahora que se ha vuelto indigno de amor, teme que su mamá no lo quiera. La consecuencia de la mentira es un precio muy caro que hay que pagar porque, para conservar la *ilusión* del amor de su madre, el bebé erige en sí el miedo a no merecerlo más. ¡Y he ahí un miedo completamente inventado! Si somos invadidos por numerosos miedos, es que los elaboramos a modo de solución. Al reflexionar bien sobre esto, se trata de una desproporción absurda ya que, de hecho, en la realidad, este niño no está en peligro de muerte. Es el carácter absoluto de la necesidad de amor el que desencadena la necesidad de crear un miedo para evitar tener que confrontar una falta que se juzga como mortal.

Algo acaba de cambiar radical, irremediablemente. Además de los miedos naturales, que señalizan un peligro que sigue la vía cerebro → mente, he aquí que aparece un miedo totalmente nuevo, que viene de la nada y que ha descendido de la vía mente → cerebro.

Ahí está el punto de creación del miedo irracional. He ahí el origen de la mayor parte de nuestros miedos.

¡Hipnotizados!

Para resolver un conflicto interno, la mente ha sustituido una realidad por otra, lo cual recuerda al fenómeno de la hipnosis. Messmer, conocido como «el fascinador», era un hipnotizador de vodevil. Al realizar su espectáculo, seleccionaba personas entre el 5% más receptivo a la hipnosis, haciéndoles una pequeña prueba de sensibilidad. De manera instantánea, les hace creer una gran cantidad de cosas graciosas: uno de ellos se convierte en piloto de avión, otro actúa la última pelea de Rocky, etcétera.

Al identificar que una mujer tiene fobia a las ratas, coloca a uno de estos animales, domesticado, en escena, a más de 10 metros de ella, y la mujer se petrifica. La hipnotiza y ahora la sugestiona para que ella adore a las ratas, con lo cual, la mujer toma a la rata

en sus manos, le hace caricias y va incluso a besarla. Después de haber alejado al roedor, el hipnotizador despierta a la mujer y le pide que recuerde... y ella está completamente perdida, entre un estado de shock y de asombro.

Messmer reemplaza una creencia con otra, como si cambiara una línea de código en un programa de computadora. El resultado es espectacular, ya que él nos deja ver los dos programas, lado a lado, en un lapso breve. Es realmente impresionante observar a un hombre, a quien le ha impuesto la creencia de que «A partir de este momento, para usted siempre serán las 21 horas con 10 minutos», responder a los cinco minutos, viendo su reloj: «Son las 21 horas con 10 minutos». Tener miedo en lo cotidiano a las ratas, a las arañas o a los elevadores procede del mismo fenómeno: la autohipnosis.

La construcción de la mente puede considerarse por sí misma una autohipnosis. Grabar el disco duro equivale a grabar creencias, como lo hace Messmer en escena con la mujer que tiene fobia a las ratas. Reiteramos siempre la idea de que la realidad no existe; solo existe la forma en que interpretamos el mundo a través de las líneas de código de un programa que nosotros mismos hemos redactado.

Cuando creamos un miedo irracional, nos autohipnotizamos: «A partir de este momento, soy indigno de amor». Esto funciona cada vez que falta el amor y la seguridad: nos acusamos de lo que sufrimos. Y en cada ocasión creamos una mentira. En cada ocasión nos hipnotizamos. Mi padre me golpea: «Merezco ser maltratado». Mi madre me desvaloriza: «Soy un don nadie». Ella no me demuestra ningún afecto: «No merezco ser amado». Mi padre me critica porque no saqué «más que» 9 de 10 respuestas correctas: «Debo ser perfecto». Y así sucesivamente, *ad libitum*.

El precio a pagar

La mente cree salvarnos la vida creando mentiras destinadas a conservar la ilusión de amor y de seguridad. Por desgracia, la «solución» produce en cada ocasión daños colaterales. El primero es que la mentira induce miedo. El segundo es que no diferenciamos más entre un miedo real y un miedo irracional. Para nosotros, tanto uno como el otro son señales de peligro, aun cuando el segundo no sea más que una ilusión. Por otra parte, hace lo propio de una ilusión: a nuestros ojos, es real. Nuestra mente trata la ilusión exactamente como si fuera real. De esta forma, si un niño construye la mentira de que debe ser perfecto, cada vez que sea imperfecto tendrá miedo de consecuencias potenciales. Y tenemos entonces el tercer daño colateral: *el mensaje debe hacerse verdadero*.

La dictadura de las mentiras

La mentira se construye según el siguiente mecanismo: «Debo ser perfecto para obtener la seguridad de mi padre. Si soy imperfecto, mi padre dejará de aportarme seguridad». Una vez que esta nueva realidad se inscribe en nuestro disco duro, se graba en él como si

fuera mármol: debo ser perfecto. No es negociable. Esta realidad permanecerá siempre presente cuando yo llegue a ser adulto. Imaginemos que uno de mis superiores me reprocha que mi trabajo no corresponde en lo absoluto a lo que esperaba. Me siento de inmediato muy mal; puede ser que hasta sienta pánico de manera completamente desproporcionada. No tengo ninguna conciencia de que en este instante temo perder la seguridad *de mi padre*. Hace mucho tiempo que no tengo necesidad de esa seguridad, pero eso no importa, la mentira está ahí, el miedo está instalado, y me seguirá toda la vida, ejerciendo su tiranía indefinidamente.

Asimismo, si creo la mentira: «Soy un don nadie», porque mi madre me desvaloriza, debo convertirme y permanecer siendo nadie a partir de entonces. Tengo la absoluta certeza (inconscientemente) de que si me armo de valor, perderé el amor de mi madre.

Cada vez que sufrimos falta de amor o de seguridad por parte de nuestros padres, nos acusamos de que sufrimos para protegerlos, retorciendo para ello la realidad, forzándonos entonces a manifestarla concretamente.

Esta distorsión, este reemplazo de nuestro mundo inicial por un mundo de mentiras tiene un nombre: *neurosis*. Que yo sepa, todos somos completamente neuróticos. No existen personas «normales», naturales. Y esto, sencillamente, porque no existen padres infalibles... Y ellos mismos fueron hijos de padres falibles.

Desplazar el miedo

Si un padre siente un deseo contra natura por su hija, ella se siente en peligro. Lo sabe en lo más profundo de su ser porque está inmerso en el inconsciente colectivo y sus leyes fundamentales. Ella siente entonces que su padre está a punto de quebrantar la ley. «No harás el amor con alguien de tu familia». Aun cuando el padre no haga ningún gesto inapropiado, la hija sentirá lo que los psicoanalistas llaman una relación incestuosa, a diferencia de la relación incestuosa donde hay contacto físico o violación.

La mente debe gestionar una señal correspondiente a un peligro real. Para ello, la chica debe protegerse y, por consiguiente, reconocer que su padre es peligroso. ¡Pero si eso es imposible! Papá debe permanecer como la imagen de seguridad, y, en consecuencia, de protección. Es la base. Nadie puede cuestionarla.

Para conservar la ilusión de seguridad, la hija construye una mentira para acusarse; por ejemplo: «soy impura, por eso me desea, aun cuando sea su hija». Sin embargo, la mente debe tomar en cuenta la realidad del peligro. Para ello efectúa un desplazamiento al proyectar el miedo hacia un objeto que represente a su padre. En lugar de temerlo a él, tendrá miedo de un objeto o de un animal que lo simbolice. El ejemplo típico es el miedo a las serpientes, las cuales, por su forma y su imagen amenazadora, simbolizan el sexo del hombre. Este mecanismo de desplazamiento recibe el nombre de fobia cuando el miedo adopta un carácter desmesurado, a tal grado que hasta una imagen puede desencadenarlo.

La marioneta de los padres

Cuando creamos una mentira, debemos hacerla verdadera... ¡Pero todavía falta que podamos creerla! Intente usted, por ejemplo, creer que tiene los ojos azules cuando son color café: es imposible. Hemos observado un bebé cuya madre pierde la paciencia y

grita. El niño se acusa de lo que sufre, pero ¿cómo puede persuadirse a sí mismo de que es indigno de amor? Si se mira a sí mismo, no percibe ningún rastro de indignidad, ningún rasgo negativo ni ninguna mala intención. Él no ve en sí mismo más que pureza.

La mente se enfrenta de nuevo a una dificultad porque es vital creer en nuestras mentiras, sin las cuales toda la estructura se derrumba. Debe pues realizar otra contorsión para autorizar la creencia, para reconocerla en él.

Si la madre grita a su bebé, existe una parte, una energía en ella, que no ama a su hijo. Si lo amara al 100%, le sería absolutamente imposible gritarle. ¿Cómo es posible que una madre no ame a su hijo al 100%? Es que ella misma debe mantener sus propias mentiras como verdades, las cuales creó para conservar «mamá = amor, papá = seguridad». Sus padres procedieron de la misma forma, al igual que sus abuelos y sus bisabuelos. De tal suerte que si esta madre sufrió violencia de su propia madre, se vio obligada a construir la mentira de que la violencia era una buena respuesta, lo cual le obliga a su vez a utilizarla con sus propios hijos.¹⁵

Las mentiras son, por consiguiente, de varias generaciones y se han transmitido a lo largo del árbol genealógico como virus informáticos.

La mente del niño se apodera de la energía presente en su madre y la hace suya, como si se apropiara de un pedazo energético. Estamos así habitados por los miedos de nuestros padres. El fenómeno es difícil de describir, ya que es totalmente intangible y, en consecuencia, difícil de examinar. Solo los especialistas en energía, o las personas que poseen el don del magnetismo, perciben estas energías.

Aunque inmaterial, la manifestación es, pese a todo, bastante real. Es posible sentirse invadido por las energías de otros. A todos nos ha sucedido que nos sentimos mal al lado de alguien sin que se haya pronunciado palabra o que al unírnos a un grupo de personas se sienta un ambiente pesado. Los mecanismos de defensa de nuestro cuerpo tienen la tendencia a expulsar esas energías.

En lugar de rechazar la energía negativa de su madre, el niño la conserva y la hace suya. Una vez instalada en él, actúa *como si emanara de él mismo*. El pequeño entonces percibe y *reconoce* de este modo que es indigno de amor.

Una vez más, por su ingenio, la mente ha realizado lo imposible: hacer creer algo que es falso, lo cual genera un nuevo daño colateral. A partir de este momento, en todo lo que concierne a la dignidad del amor, este niño ya no tiene el mando de su vida, es una parte no dominada, ya que la energía de su madre en él es lo que tiene control. *Estamos, por consiguiente, restringidos y bajo el mando de acciones que son contrarias a nuestra felicidad a través de energías que no nos pertenecen*. Cada vez que creamos un miedo, abandonamos nuestro poder. Pensamos que guiamos nuestra vida; sin embargo, a fin de cuentas, no somos más que marionetas de nuestro inconsciente.

Nos mueven las partes de nuestros padres en nosotros que nos han impuesto actitudes y comportamientos, aun si consciente y voluntariamente deseáramos manifestar exactamente lo contrario.

Josette me confiaba durante una conversación: «Cuando era adolescente, ignoraba qué quería ser. Pero de algo estaba segura: sabía que no quería llegar a ser ¡como mi madre! Hace unos días, me vi a punto de regañar a mi hija. ¡Y se me apareció la imagen de mi madre!».

En la medida en que estos fragmentos de nuestros padres se mantienen *activos* en nosotros, es en vano querer dirigir nuestra vida. Es en este punto donde se pueden aprehender los límites de las terapias del comportamiento y del psicoanálisis. Incluso si este último permite entrar en contacto con el origen del sufrimiento relacionado con uno de los progenitores, no puede liberar al paciente de su miedo. Saber no basta. Es imposible recuperar la libertad en tanto una parte de nuestros padres habite en nuestro interior, nos parasite. Para superar el miedo, es indispensable devolverles estos «pedazos» que no nos pertenecen... y esto no puede realizarse más que en el nivel simbólico.

Enderezar la mentira

Un velo hipnótico recubre nuestra vida sin que tengamos conciencia de ello. Una expresión popular revela este hecho: «Árbol que crece torcido jamás su tronco endereza». Esto significa que nuestros comportamientos se encuentran tan anclados que es difícil deshacerse de ellos. Si tenemos la tendencia profunda a vivir en el desorden y deseamos ordenar nuestra vida tanto exterior como interiormente, regresaremos «naturalmente» a nuestras costumbres: el desorden, por mucho que nos esforcemos.

Sin embargo, este desorden no corresponde en realidad a nuestra verdadera naturaleza. Hay una mentira en el punto de origen de tal comportamiento y, para hacerla verdadera, se crea el orden. Esto depende, por consiguiente, de una estrategia voluntaria, pero inconsciente. No tiene nada de natural. Por el contrario, es la autohipnosis la que la hace aparecer como tal. Sería más atinado afirmar: «Verdad que crece torcida, jamás su mentira endereza».

Una prisión sin muros

Regresemos al niño que tiene dolor de estómago y cuya madre le grita, indiferente a su dolor.

«Soy indigno de amor» se convertirá en la rama principal de la arborescencia de su mente.¹⁶ También se tornará en piedra angular de su identidad: es indigno de amor. Gracias a esta creencia, conservará la ilusión de amor. Pero cuidado con él si se convierte en digno de amor, puesto que se desencadenará un efecto dominó: la mentira se vuelve falsa, y la ilusión de amor desaparecerá de golpe, lo cual lo regresará al punto de partida: al peligro de muerte por sofocación debida a falta de amor.

En lo cotidiano, la mente, fiel a su misión fundamental, plantea de manera incansable la famosa pregunta: «¿Hay o no peligro?». A partir de este momento, el peligro real (agresión, peligro físico) se añade al de haber falsificado la mentira que se había construido para conservar la ilusión de amor o de seguridad. Para la mente, en el caso del niño antes mencionado, es una cuestión de supervivencia, más que de permanecer

indigno de amor.

La mente en lo sucesivo analiza dos peligros: el peligro real y el peligro ilusorio. El peligro de que la mentira se torne falsa se trata como peligro mortal. Si el niño se torna, hoy o el día de mañana, en digno de amor, recibirá la misma señal que si fuera a caer de varios metros de altura.

La mentira dicta su ley inexorable y debe permanecer activa, incluso diez o cincuenta años después. Aun cuando el peligro no exista más, la solución (el miedo) se mantiene activo. La mente lo repetirá indefinidamente: indigno de amor eres, indigno de amor permanecerás. Hasta el final.

El interruptor automático de la mente

Al momento en que la mentira está a punto de volverse falsa, es decir, en el momento en que el amor está en el umbral, la mente pone en marcha una estrategia de sabotaje. El chico del que hablamos antes se las arregla, *sin saberlo*, para evitar hacerse amar. Implantada a un nivel profundo, esta estrategia se mantiene en su *estructura*.¹⁷ En virtud de que el mandato es inconsciente, él nunca comprenderá por qué siempre fracasan sus intentos de entablar relaciones amorosas, y en caso de lograrlo, corre el riesgo de que sea con una mujer que lo desacredite.

Imaginemos. De adulto, este joven encuentra un día a una mujer que se enamora de él a primera vista. Desde ese instante, él se vuelve potencialmente en alguien digno de amor. La mente, atada a la solución que él ha elaborado, identifica esta situación como peligrosa, puesto que la mentira corre el riesgo de volverse falsa. A nivel inconsciente, enseguida se elabora una estrategia: sin comprender la verdadera razón que lo impulsa, deja de acudir a los lugares que ella frecuenta o le hace reproches o incluso la denigra para que ella se aleje... Todo esto con el propósito de mantener la mentira original.

Su naturaleza verdadera (amar y dejarse amar) no tiene voz ni voto, ya que la mentira (él es indigno de amor) es la que impone su tiranía y dirige su vida.

La mente posee una suerte de interruptor automático: mientras nos mantengamos en los límites de la mentira, podemos funcionar. Pero tan pronto alcanzamos la frontera, el interruptor se pone en marcha. Así como un interruptor corta la electricidad en caso de sobrecarga, nuestra mente inicia un programa de autosabotaje. Desde luego, la parte consciente está molesta, porque quiere conseguir lo que desea. Este hombre le grita, tanto a sí mismo como al resto del mundo: «¡Quiero ser amado!». Por desgracia, la parte inconsciente detiene los comandos.

Así, el ser humano reclama a voz en cuello amor y seguridad, sin percatarse de que, al mismo tiempo, ¡él se prohíbe recibirlos!

¡Atrapados!

Las mentiras también modifican nuestra percepción del mundo. En este ámbito la

hipnosis continúa reinando.

¿Se ha preguntado alguna vez, a raíz de una ruptura amorosa y después de haber sentido que sus ojos se reabrían, cómo le hizo para encontrar otra persona que le atrajera? Su recuerdo está intacto, usted puede recordar su deseo y la sensación de belleza que vivió... y, sin embargo, cuando usted la ve es como si a partir de entonces existieran dos personas: la de antes y la de hoy, completamente diferentes, casi extrañas. Si intenta usted comprender cómo es que esto ha sido posible, bien podría encontrarse usted en la misma situación que la mujer a la que hipnotizó Messmer,¹⁸ que se preguntaba si le gustaban las ratas o las detestaba. La mente «remodela» la realidad para que se ajuste a las mentiras.

Creemos ver el mundo tal cual es. Pensamos que seguimos un camino para alcanzar nuestros objetivos, pero no tenemos autorización para ver lo que se encuentra dentro de los límites determinados por nuestras mentiras. No vemos la vida sino a través de un prisma deformante.

Construimos una mentira, le damos cuerpo y después la depositamos fuera de nosotros (en un objeto, en un animal, en una persona...) y nos convencemos de que es la realidad. De hecho, la mentira y el miedo al que está asociada no existen más que por nosotros. Y esto se comprueba fácilmente cuando observamos a alguien atrapado por el miedo. Si a usted no le aterrorizan las arañas seguramente se habrá preguntado *¿cómo le hace* alguien para ponerse en tal estado frente a un animal tan pequeño?

Tendemos a considerar la vida como una película de la cual somos actores. *Sin embargo, ¡nuestra vida es una película en la cual nosotros somos el proyector!*

Imaginemos que he creado miedo a los perros. Cuando me encuentro con uno, proyecto mi miedo en él y me digo: «Este perro me da miedo». De hecho, lo veo a través del prisma de mi miedo. Como no tengo ninguna conciencia de ello, juro con toda honestidad que es LA realidad, a pesar de que soy víctima de una ilusión. Este fenómeno dista de ser poco común. Al decir de la mayoría de los psicoanalistas, más de 95% de nuestro mundo está distorsionado. Los miedos recubren casi la totalidad de nuestra conciencia. Mientras no realicemos el esfuerzo por liberarnos de esto, solo tendremos acceso a 5% de la realidad que nos rodea. Dicho en otras palabras: pese a que creemos que el mundo penetra en nosotros tal cual es, lo estamos remodelando a cada instante sin darnos cuenta. ¡Estamos atrapados! Nos creemos libres, pese a que estamos sólidamente encadenados. Este «agujero» en la conciencia crea en nosotros sensación de malestar, «Algo no está bien»—, un sentimiento difuso que no se basa en nada preciso, identificado, que hasta nos molesta evocar. Hay motivo para estar a disgusto: ¡vivimos en una prisión cuyos muros no vemos!

Más allá del lenguaje

Edwige tiene prohibido tener éxito en la vida y vivir por ella misma, debido a que la mentira con la que debe vivir es la de tener que sacrificarse. Su mente vigila sus actos y gestos a cada instante; es un juez interior

que evalúa cada situación, dispuesto a sancionar la menor desobediencia. ¿A qué se refiere su mente para poner en marcha el sabotaje? Un día, cuando una de sus citas profesionales es cancelada, Edwige decide ir de compras para consentirse. En un santiamén, siente un malestar... Finalmente, después de tan solo 30 minutos, vuelve a su casa, pese a que no tiene ningún pendiente preciso.

¿Qué argumentos depositó la mente en su equilibrio interior para realizar su juicio? Si un municipio desea obtener la categoría de «Village Fleuri», somete su candidatura a un jurado que lo evalúa de acuerdo con diferentes elementos: diversidad, creatividad, armonía... Todo está minuciosamente planeado. Lo mismo sucede cuando el profesor califica la tarea de su alumno o el juez de patinaje artístico en los Juegos Olímpicos debe emitir una puntuación: la copia se compara con un modelo «ideal». ¿Con qué puede comparar la mente cada situación para saber si la mentira es verdadera? ¿Cuáles son sus criterios? La respuesta se encuentra en los símbolos.

Un mundo simbólico

Un símbolo es un representante. Puede tratarse de un objeto, de una imagen, de un sonido o de un gesto... Cada símbolo es un código que se comprende de manera universal. La luz del semáforo rojo significa detenerse, la corona representa a la realeza; el león, la fuerza; una ceja alzada expresa asombro; la mano extendida simboliza un gesto de paz, mientras que escupir es marca de desprecio... Se trata de codificar, de elaborar en común *un lenguaje más allá del lenguaje*, o lo que se conoce como metalenguaje.

Para conocer el origen de los símbolos, es necesario remontarnos a la época de las cavernas.

La primera idea era ponerse de acuerdo en torno a un concepto, una comprensión común. Contrariamente a los animales, cuyos códigos permanecen invariables (cortejo amorosos, defensa de territorio...), la evolución del ser humano ha entrañado la necesidad de mensajes cada vez más elaborados. Por ello ha sido necesario hacer símbolos complejos. Se puede percibir un lenguaje antes del lenguaje oral con la intención subyacente de agilizarlo y de facilitar las relaciones. De una generación a otra se elaboraron símbolos, codificando los intereses cada vez con mayor precisión, así como los límites y los permisos, matizando cada vez más los mensajes.

Sin pronunciar ninguna palabra, sé intuitivamente si soy acogido «con los brazos abiertos» o «si me cierran la puerta en la nariz». Los símbolos son códigos y reglas. Se encuentran inscritos en lo más profundo del ser humano, creando así el inconsciente colectivo ya mencionado. Así como la mente consta de pensamientos, el inconsciente colectivo está compuesto de símbolos. Mientras más arraigados se encuentren en la estructura profunda de la mente, menos será posible escapar de ellos. Veo una paloma y veo la paz en ella. Es imposible dirigir la mirada a un ave blanca y asociarla con la guerra. Así es. Estamos inmersos en el inconsciente colectivo. *Si este último decide que la paloma es la paz, así la veremos todos.*

Jung lo resumía sencillamente: «En realidad, los hombres de otros tiempos no

reflexionaban acerca de los símbolos. Vivían y estaban animados inconscientemente por su significado».¹⁹ Los símbolos evolucionan en función de los lugares y de las épocas. En los tiempos en que alimentarse era una preocupación, un vientre rollizo era símbolo de opulencia, mientras que en la actualidad es símbolo de dejadez.

Los códigos implícitos, las reglas no escritas, pertenecen a la Ley Simbólica (con mayúsculas para denotar la nobleza y la diferencia de lo que se conoce como ley real). A la inversa de la ley real, que es escrita (Código penal, Código civil, Código tributario, Código vial, Reglamento interno, Reglamento de copropiedad, etc.), la Ley Simbólica no se encuentra escrita en ninguna parte, pero se ha transmitido, consciente o inconscientemente.

A todos (más o menos) nos han enseñado cortesía y la «palabra mágica». Cuando un niño pregunta:

- ¿Para qué decimos gracias?
- Para ser corteses.
- Sí, pero, ¿para qué ser corteses?
- Así es como es. Hay que ser corteses y por eso tienes que decir «gracias».

No es negociable, como tampoco lo es su origen. La Ley Simbólica no se justifica. Simplemente es. La ley real se basa en la Ley Simbólica, de ella se deriva. Así, cuando se celebra en Francia un matrimonio en el ayuntamiento, las puertas deben estar abiertas. Si se cierran, el matrimonio es nulo. Sin embargo, la ley directa solo exige que el matrimonio sea ante un alcalde... pero para la Ley Simbólica, debemos casarnos en público, ante el mundo, y las puertas abiertas son símbolo de ello. Aquí, la ley real ha retomado e integrado un símbolo para hacerlo un objeto de ley.

Los símbolos imponen su ley y todos somos prisioneros de esta. La Ley Simbólica está presente en cada uno y dicta una conducta ideal. Por desgracia, a causa de las mentiras creadas por la mente, y las cuales se acumulan desde hace varias generaciones, cada vez comprobamos más la desintegración: pasar algunos minutos en el metro basta para darse cuenta de que la fluidez de las relaciones entre los humanos ya no está a la orden del día; decir «Buenos días» al entrar a una tienda en París casi nos hace parecer extraterrestres... En cambio, cruzarse con un paseante en la senda de Gran Recorrido²⁰ incita un «buenos días» compartido porque nos encontramos instantáneamente integrados al sistema de paseantes, a su código de relaciones.

Las tres leyes fundamentales

La Ley Simbólica universal se basa en tres artículos fundamentales. La evolución de la humanidad la ha conducido a que estas tres leyes se obedezcan en todo el mundo.

Artículo 1: «Respetarás a tus padres». Todos los pueblos de la Tierra, todos los textos fundadores lo expresan. Debemos respetar a nuestros padres. Sea el Corán: «Tu Señor [...] ha prescrito que seas bueno hacia tu padre y tu madre [...]; no les faltarás al respeto»,²¹ o la Biblia: «Honrarás a tu padre y a tu madre,

para que tus días se prolonguen en el país que el Eterno, tu Dios, te ha dado».²² Cabe observar que no dice: «Deberás amar a tus padres». Únicamente se solicita respeto.

Artículo 2: «Como padre, debes la seguridad de tu clan; como madre, debes el amor a tu clan». Un padre es el responsable de la seguridad de su clan, lo que implica expresamente que debe hacerse cargo de la alimentación y de la protección. Una madre debe amar a cada miembro del clan y es paralelamente responsable de que el amor circule bien entre todos.

Artículo 3: «No harás el amor con alguien de tu familia». Es la prohibición del incesto, creada para asegurar la perennidad de la especie.

Todas las demás leyes simbólicas emanan de estas. Están inscritas en lo más profundo de nosotros y condicionan nuestro profundo sentido de justicia. Cabe observar que esto puede estar en contradicción total con la ley real. De tal suerte que si nos fotografían y somos multados por haber ido a 80 km/h en el bulevar periférico de París (donde el límite es de 70 km/h) a las tres de la madrugada, pese a que íbamos solos, ¡nuestro sentido de justicia se alterará!

Equilibrio psíquico y la Ley Simbólica

Una ley escrita siempre se crea para atenuar la disfunción de la Ley Simbólica. Ya sea «Cada uno tiene derecho a que se respete su vida privada»²³ o «Prohibido escupir»,²⁴ una ley real fija lo que estaba implícito y era sentido común, y asegura la fluidez en las relaciones entre todos. Mientras la Ley Simbólica menos haga las veces de regla, más se acumularán las leyes reales. Incluso en la actualidad hemos revertido la tendencia al referirnos casi únicamente a la ley real. Hace mucho tiempo que dejamos de intentar atenuar la falta de la Ley Simbólica y más bien decimos: «Existe un vacío jurídico, ¡hay que llenarlo rápidamente!». El colmo quizá se padece cuando se libera, a causa de un vicio de procedimiento, a un criminal detenido en flagrante delito (y, por consiguiente culpable).

Pese a que nuestra sociedad intenta hacernos creer que solo existe la ley real, *nuestro equilibrio psíquico se basa en el nivel simbólico*. Cuando era educador, trabajé mucho con adolescentes con problemas. Una vez sucedió que un joven aprovechó mi presencia para hacer una serie de reproches a sus padres: «¡Ustedes nunca me han dado nada! ¡Nunca he recibido nada de ustedes!». Y los padres replicaron: «¿De qué hablas? Siempre has tenido una habitación, ropa, alimentos, regalos; te hemos pagado escuela, la inscripción al club deportivo... Te hemos dado todo, ¡has tenido todo!».

No se podían comprender, porque no hablaban de lo mismo. Los padres proclamaban: «Has tenido todo en el nivel real», mientras que el adolescente gritaba: «¡No he tenido nada en el nivel simbólico!» O, implícitamente, «No he tenido amor ni seguridad».

El proverbio «El dinero no hace la felicidad» procede del mismo principio: nuestra felicidad no se encuentra en el nivel real, se sitúa en el nivel simbólico. ¿Por qué motivo algunas personas ricas y célebres parecen andar tan mal, cuando lo tienen todo: dinero, reconocimiento, conquistas amorosas? El problema precisamente es que lo tienen todo en el nivel real, pero no poseen el conocimiento del nivel simbólico. *Ignoran de lo que carecen.*

De tal suerte que con frecuencia creemos que obtener lo que nos hace falta nos hará felices: «Si tuviera dinero, si tuviera un casa, si encontrara a mi alma gemela, ¡todo saldría bien!». No, no es dinero lo que nos hace falta, sino amor y seguridad. Como nos hacen falta cruelmente, buscamos llenar esta falta. Y entonces ahí estamos corriendo atrás de medios materiales, no por lo que son, sino por lo que representan. Esta carrera puede incluso volverse una enfermedad. El que tiene un millón, quiere tener dos; tiene dos, quiere ahora diez, cincuenta... Es un pozo sin fondo. Lo mismo le sucede al hombre de edad madura que seduce jovencitas sin cesar, y sin encontrar jamás el amor que espera. Ambos se pierden inconscientemente en la búsqueda de símbolos.

Mientras menos conscientes somos de su importancia, más desvalidos estamos para guiar nuestra vida. Por desgracia, hemos perdido de vista el objetivo original del símbolo. La finalidad de decir «buenos días» era desear un buen día a la persona a quien uno se dirigía y así se simbolizaba el interés que se tenía por el bienestar de ella. Desprovista de su intención inicial, no es ya más que un caparazón vacío y se ha vuelto semejante al «Bueno» mecánico que se dice al teléfono. El apretón de manos, inicialmente símbolo de franqueza, ha perdido su sustancia. Lo que se presenta en el plato del invitado tiene más importancia que el amor con el que se ofrece. Tenemos la apariencia de comunicarnos, cuando estamos aislados de cada lado de nuestros teléfonos, celulares o computadoras. Mientras menos nos referimos a la Ley Simbólica, menos estamos en *reliance*,²⁵ en interacción con el otro, y menos compartimos con él. Es una lástima, puesto que, gracias a los intercambios a nivel simbólico, se construye nuestra identidad. En una discusión, el mensaje que emitimos nos es reenviado por el otro. Actúa como un espejo y nos permite construir y modular las representaciones que nosotros mismos tenemos. Una conversación basada en el objetivo de intercambiar y enriquecerse, siendo auténticos y sinceros, permite definirse a uno mismo y mejorar.

Confinados al mundo real, estamos regidos por el tener, el hacer, el saber y el poder. Privados de lo que solo el nivel simbólico puede aportarnos, intentamos hacernos creer (y hacer creer a los demás) que los objetos o los puestos (jefe, elegido, dirigente...) nos confieren una identidad. Según el caso, mostramos nuestros Nike, nuestras pantallas gigantes, nuestro nuevo automóvil, nuestra mujer o nuestro hombre, o incluso nuestra plaza de jefe, buscando en el otro el testimonio de que somos *alguien*. Por desgracia, nunca obtenemos nada porque emitimos símbolos desde el vacío, símbolos desprovistos de sustancia. Nos viene a la mente la frase tristemente célebre de Jacques Séguéla: «Pues si a los 50 años no tienes un Rolex, es que has fracasado en la vida».²⁶

Privados de amor y de seguridad, buscamos por consiguiente nuestra identidad a través de símbolos, ávidos de un sitio ante los ojos de otros. Es lo que hizo decir a Winston Churchill: «Uno de los problemas de nuestra sociedad actual es que las personas no quieren ser útiles, sino importantes».

El mandato de la desgracia

Para nuestro inconsciente, lo simbólico lo es todo y la realidad no es nada. La mente sopesa cada situación y determina, caso por caso, si la mentira que construyó se ha preservado. ¿Sus criterios de decisión? Los símbolos. Si el símbolo que se presenta confirma la mentira, la mente da luz verde para perseguir la acción comenzada. De esta forma, si mi padre, al creerse carente de valor, me transmite el miedo a ser rico, estoy obligado a creer que tiene razón (siempre en la idea de no perder la garantía «papá = seguridad») y, por consiguiente, me veo forzado a construir la mentira de que yo debo ser pobre. Si accedo a un empleo remunerado con el salario mínimo, mi mente considerará que todo va bien (si la mente registró el salario mínimo como símbolo de pobreza). Por el contrario, si se presenta un símbolo de riqueza, la mentira se vuelve falsa y, por consiguiente, la mente emite el mandato de sabotear mis posibilidades de ser rico. Si debo ser pobre y gano la lotería, entro en contradicción con la mentira y debo perder este dinero. Si Edwige se da tiempo para sí misma, esto es signo de que ya no se sacrificará, y entonces debe sabotearse. Regresa por tanto a su domicilio, símbolo de su permanente sacrificio.

La mente escudriña nuestro mundo segundo tras segundo, vigilando los símbolos. Según el sentido dado por el inconsciente colectivo, valida o invalida nuestras mentiras. De este modo nos construimos una prisión inviolable en la que los símbolos son los guardianes.

Elegimos un tipo de sabotaje entre tres estrategias diferentes. Imaginemos un niño que ha construido la mentira de que debe vivir en la inseguridad. Durante toda su adolescencia ha escuchado que, para vivir sin miserias, debe ganar al menos 3 000 euros al mes. Mientras gane menos, su mente lo deja tranquilo, porque la mentira continúa siendo real. Pero basta con que la cantidad aumente a 3 100 euros para que sea despedido el siguiente trimestre, sin que se dé cuenta del proceso inconsciente que él mismo puso en marcha. Seguramente se planteará a sí mismo que ha sido una víctima, sin comprender que él mismo es el autor de su propio sabotaje. Día tras día y año tras año deberá conservar en su vida al menos un símbolo de inseguridad, asegurando que la mentira sobre la que él se ha desarrollado será cierta. En ese caso se trata de un proceso de sabotaje directo.

También existen los sabotajes «por anulación».

Christelle debía desterrar de su vida todo símbolo de éxito oneroso. La empresa donde trabaja puso a su disposición un auto de la compañía de una marca prestigiada. Christelle no deja de estropearlo por choques incesantes, anulando así el primer símbolo mediante un símbolo opuesto. La obligación de sabotaje engendra una oposición entre una fuerza consciente y una inconsciente. A nivel consciente, la persona desea obtener un buen resultado, pero inconscientemente se lo prohíbe. ¿Quién no ha pronunciado la frase: «Es más fuerte que yo»? ¿A quién se refiere «es»? Simple y llanamente a nuestra mente. Hemos confesado, sin saberlo, que nuestra mente es más fuerte que nosotros y que la mente ¡nos maneja a su antojo!

Acusarse de lo que sufrimos es no obstante insuficiente.

Laurence, cuya madre lo privó de afecto, construye la mentira de que no lo merece. Esto explica por qué no recibe cariño, ¡aunque continúe viviendo sin tenerlo! Sin embargo, al igual que cada uno de nosotros, necesita *absolutamente* tener afecto. Al crear la mentira, la mente no ha hecho más que rechazar el problema sin solucionarlo. Queda fuera de cuestión permanecer sin amor, así como es imposible cambiar la realidad. El problema parece irresoluble. Para rodear lo imposible, porque la vida sin amor es un infierno, la mente sencillamente prolonga la mentira. En lugar de detenerse en «Esto es mi culpa», añade: «Es porque no hago lo que se necesita». De esta forma, si su madre no le da amor, es porque Laurence no hace lo que se requiere. Laurence pasa así del riesgo de morir por falta de amor a la esperanza de recibirlo si hace lo necesario. El subterfugio vale la pena, puesto que la esperanza da vida. Una vez que se realiza este ajuste, podrá aceptar esa falta de amor inaceptable, porque un día lo recibirá, a condición de que... Es la estrategia del amor incondicional. En la realidad, nunca lo recibirá, pero a partir de este momento esto no tiene importancia, porque la finalidad es justamente crear la esperanza. La esperanza de que el amor llegará un día. *No se trata ni más ni menos que de autohipnotizarse.*

«Si le digo a mamá que es bella, me amará», «si traigo buenas calificaciones de la escuela, me amará», etc. Esto se convierte en una forma de mendicidad. Más adelante, la mentira se despliega a lo largo de toda una vida que ha transcurrido mendigando inconscientemente. La mente plantea sin cesar la pregunta: «¿Qué debo hacer para ser amado?». En consecuencia, la vida no está dirigida por la pregunta «¿Qué conviene hacer en esta situación?», sino por «¿Qué imagino que el otro espera de mí y que me permitirá recibir su amor?». ¿Le evoca a usted algo este funcionamiento? Tal vez... ¿Acaso no todos mendigamos amor?

La esperanza es un medio. Es una señal que me remite a mí mismo para avanzar hacia mi objetivo. Si un comediante espera conseguir un papel, es para obtenerlo: la esperanza es una manera de alcanzar su meta. Se convirtió en objetivo porque la meta desde ahora es *crear* la esperanza. Transformamos un medio en objetivo. Esta transformación, este deslizamiento del medio al objetivo, lleva un nombre: perversión.

Desde este punto de vista, la perversión se encuentra omnipresente en nuestra sociedad: querer dinero es perverso, ya que se trata de correr tras un medio; querer un trabajo es perverso, porque deberá ser el medio para expresar nuestra creatividad; querer ser reconocido es perverso, porque el reconocimiento debe ser el medio de evolucionar, etc. Al haber pervertido la esperanza, también hemos corrompido su mensaje, que se ha vuelto: «Acepta lo inaceptable».

De un lado, el amor condicional; del otro, seguridad condicional. Vivimos en un mundo que nosotros mismos hemos pervertido, aceptando lo inaceptable, con la esperanza de que las cosas cambiarán. ¿En cuántas situaciones inadmisibles hemos permanecido porque teníamos la esperanza de que sería distinto? ¿Cuántas parejas se destrozan el corazón pero continúan con la esperanza de que la relación se arreglará? ¿Cuántas personas que no soportan la pobreza albergan la esperanza de volverse ricas jugando a la lotería, cuando la realidad es que tienen más posibilidad de salir vivas de una caída de un sexto piso que de ganar? Pero eso carece de importancia, puesto que lo que buscan en el fondo es la esperanza...

El pozo de las mentiras

Cada vez que sufrimos falta de amor o ausencia de seguridad por parte de nuestros padres, nos hacemos responsables de nuestros sufrimientos. Insisto en este punto porque es de suma importancia para comprender la forma en que el miedo se teje. Cada vez que hemos sufrido un trauma es porque nuestra mente percibió esas ausencias como un peligro de muerte real. Es como si cada vez recibiéramos un puñetazo en el vientre y, aunque el fenómeno de la represión y de la mentira nos lo hayan hecho olvidar temporalmente, decenas de años después el impacto sigue ahí, intacto y vivo. En el nivel simbólico, esto se registra en nosotros como un vacío, como una zona de no-vida.

Estos vacíos se acumulan hasta formar un precipicio gigantesco donde reinan la muerte y el pavor. Todos nuestros miedos infantiles se agazapan ahí, intactos. La locura ronda en los alrededores de este abismo. De hecho, nuestra mente considera peligroso mirar de frente uno solo de estos traumas, por miedo a descubrir las deficiencias de uno de nuestros padres... En cuanto a contemplar la totalidad, ¡imposible!

Una de las tareas de nuestra mente consiste precisamente en impedirnos mirar dentro de este pozo. Para ello ha elaborado un auténtico muro, reforzando el acceso para aislarlo herméticamente. Los psicoanalistas llaman a esto *defensas psíquicas*. Si se derrumban, se habla entonces de *descompensación*; es decir, un colapso ocasionado por la pérdida de estas protecciones.

Sin tener conciencia de eso, pasamos el tiempo desviando la mirada, lo cual se vuelve una segunda naturaleza. Ciegos a este mecanismo que existe en nosotros, lo observamos en ocasiones en otros que «rehúsan ver las cosas de frente».

Por desgracia (o por fortuna), no estamos perfectamente protegidos. Llega a suceder que quedamos sorprendidos por un acontecimiento que hace eco a uno de estos traumas enterrados. En análisis transaccional, este fenómeno se llama *banda elástica* o *liga*. Por su semejanza en términos de situación, de persona, de olor, un suceso nos devuelve brutalmente al *shock* inicial (como la magdalena de Proust), como jalado por una liga. Las defensas se barren en un instante y contemplamos lo que nuestra mente ha ocultado tan cuidadosamente: el hundimiento.

Raphaël ve su casa destruida durante un incendio. La familia, incólume, contempla impotente cómo el incendio devasta su morada. Este trauma puede ser perfectamente manejado por la mente, reprimiendo el acontecimiento. Años más tarde, Raphaël está al volante de su automóvil cuando este se incendia. Se detiene y se aleja del siniestro, sano y salvo...pero la liga lo remonta al incendio de su casa de años antes. Se desmorona y me consulta.

En la mayor parte de los casos, nuestra mente administra las bandas elásticas. Al momento del rebote, interrumpe el proceso al igual que el interruptor de consumo eléctrico corta la luz. El proceso se reconoce con la pregunta característica que suele surgir en estos momentos: «Pero ¿qué me está sucediendo?». La emoción que acompaña esta interrupción es la incompreensión: «Mi universo se viene abajo. No tengo las claves

para decodificar lo que me sucede». ¡Y con razón! Nuestra mente acaba de librarse de uno de sus famosos trucos de prestidigitación hipnóticos.

Raymi Phénix, otro célebre hipnotista de vodevil, presenta un número que siempre tiene un gran efecto. Pasa a varias personas al escenario. Hipnotiza a una mujer y le ordena no ver al otro participante. Desde el punto de vista de esta mujer, el hombre ha desaparecido, como si fuera invisible. Le anuncia entonces a la mujer que él va a hacer levitar un vaso puesto sobre una mesa. El hombre «invisible» toma el vaso y lo cambia de lugar. Y la mujer, sorprendida, ¡lo ve flotar en el aire! Ver la incredulidad pintarse en sus rasgos es espectacular.

Es siguiendo este mismo principio como hacemos desaparecer de una situación la parte molesta que nos reenvía al precipicio. Nos autohipnotizamos para dejar de percibir el carácter traumático.

Tomemos un ejemplo extravagante: una persona debe salir cuando está cayendo un aguacero terrible. Para sobreponerse a su miedo, se autohipnotiza y transforma las trombas de agua en una ligera llovizna. Al guarecerse de la lluvia, se pregunta: «¿Cómo es que estoy empapado hasta los huesos? ¡No entiendo!».

Cuando una persona me habla de su resentimiento a propósito de una situación dolorosa con uno de sus progenitores –un padre que golpea, una madre que castiga de manera desproporcionada, una situación de abandono...– siempre está presente la incompreensión. El acontecimiento es demasiado grande y la mente lo suprime en parte por autohipnosis. Cuántas veces hemos exclamado: «¡Estaba tan aturdido que me quedé sin reaccionar!». Aquí se encuentra el origen de la expresión: «Mi cerebro trabaja sin sentido». Es cuando somos incapaces de abordar la situación por falta de elementos de análisis.

En la medida en que el *shock* traumático se aleja, en la medida en que el tiempo pasa, la mente nos hace regresar poco a poco a la vida. Para conservar la imagen del contador de luz eléctrico, restablece la corriente cuando nos apartamos lo suficientemente de la zona que juzga peligrosa.

Pascal jugaba póquer de manera profesional para tener dinero extra a fin de mes. Frecuentaba salones de juego y sabía apostar de forma inteligente. Ganaba así algunas centenas de euros al mes. Una tarde, se encontraba en una situación en la que tenía 99% de posibilidades de ganar. Debido a eso, apostó el importe de su salario mensual... ¡y perdió! Más tarde contaría que todo se detuvo para él, que se levantó, salió como zombi, se sentó en el borde de la acera y permaneció ahí el resto de la noche. A la mañana siguiente, se puso en marcha y, poco a poco, regresaron sus pensamientos, acompañados al mismo tiempo de un profundo pesar. Estaba abatido, perdido. Era como si estuviera saliendo progresivamente de una anestesia y que la vida, al regresar, le ocasionara sufrimiento. Esta situación era eco de otra que aconteció en su infancia y que había estado enterrada hasta ese día. Un detonante se había puesto en marcha y fue cuando se puso en contacto conmigo para enfrentar sus miedos.

Este precipicio afectivo es el pozo de nuestras neurosis. Es toda la desesperación acumulada, todas nuestras pequeñas muertes ocasionadas por la falta de amor y de

seguridad. Y, más que nada, para tenerlas al margen, la mente impone silencio. Aquí es necesario ver el origen de lo no dicho, porque todo lo que evoca nuestro sufrimiento debe ser callado, ya que hablar de ello sería como jalar un hilo suelto, ¡corriendo el riesgo de deshilarlo todo! Nuestra mente nos envía constantemente esta orden terminante: «¡Calla!». Es mucho más sencillo que hablar...

Por eso respondemos: «Todo está bien» al amigo que nos pregunta cómo estamos, pese a que estemos en plena angustia profesional o afectiva. Por eso con tanta frecuencia, con demasiada frecuencia, nos sentimos impotentes cuando vemos a uno de nuestros prójimos fingir que todo va bien, cuando sufre terriblemente, y *nosotros lo sabemos*. No engaña a nadie, pero todo el mundo debe callar y practicar la política del avestruz: «¡Mira hacia el otro lado del precipicio! ¡Es una orden!».

La ley inexorable del símbolo

Nuestros miedos irracionales son, en consecuencia, simplemente mentiras. No hay ningún peligro en ganar más de 3 000 euros, en hablar en público, en desear una mujer, en poseer un auto bello o en abrir una puerta. No se trata más que de símbolos que representan una carencia, un trauma... pero que dictan su ley inexorable.

Concretamente, una sonrisa no representa ningún peligro; solo como símbolo puede ser peligrosa y es cuando produce el mismo temor que genera un perro rabioso.

Toda nuestra existencia se encuentra sometida a órdenes terminantes y a prohibiciones. Estamos tiranizados por los símbolos y la vida se nos escapa. Tratamos los peligros ilusorios como si fueran reales. Estamos perdidos, confusos, porque una parte de nosotros sabe que la realidad no es amenazadora. Cuando se trata de una fobia a los ratones, es fácil declarar: «Así es, tengo miedo a los ratones» y pasar a otra cosa. Sin embargo, el caso es diferente cuando se trata de vivir con un miedo incesante de salir de casa, de ser agredido, de hablar en público... Sufrimos de decenas de programas de miedo que se reproducen de manera permanente: «Con tal de que nadie me rechace, con tal de que no fracase, con tal de que nadie me señale con el dedo...». Además, su carácter inconsciente nos hace totalmente impotentes. Estamos en una prisión y hemos tirado la llave.

Emociones por millares

Cada día perseguimos millares de objetivos, en la mayor parte de los casos sin tener conciencia de ello. Tomamos entre 5 000 y 6 000 decisiones por día, generalmente insignificantes, como agarrar un lápiz o encender la radio, o más importantes, como decidirse a contraer matrimonio, mudarse de ciudad o cambiar de profesión, o participar en una empresa humanitaria. En cada ocasión nos guía una función corporal: la emoción.

La emoción es un mensaje transmitido por el cuerpo. Puede ser producida por un estímulo externo o por una asociación de pensamientos. Como la expresión más pura de

nuestra verdad más profunda, primero debe decodificarse y después transmutarse. En otras palabras, una emoción nos revela la verdad más grande en torno a una situación. Sigue un camino diferente al de la mente, puesto que es un mensaje químico, transportado por las hormonas que liberaron las glándulas endocrinas. Es una droga natural liberada en nuestro cuerpo. Puede solicitarse la participación de varias glándulas al mismo tiempo, multiplicando las posibilidades: las dosis enviadas determinan la intensidad, de forma tal que las posibilidades de mensaje son innumerables.

Del amor al miedo

El principio de los mensajes es muy sencillo: Si nos aproximamos a nuestro objetivo, sentiremos una emoción positiva; si nos alejamos de él, la emoción será negativa. Esto significa que las emociones pueden dividirse en dos grandes familias: positivas y negativas.

Cuando sentimos una emoción positiva, nos encontramos en el registro del amor: detrás de la felicidad, la satisfacción o la alegría siempre hay amor. Cuando sentimos una emoción negativa, nos encontramos en el registro del miedo: detrás de la vergüenza, la tristeza o la ira siempre hay miedo, aun cuando no estemos conscientes de ello.

Las emociones positivas son portadoras de un mensaje genérico que puede decodificarse como: «Es bueno para mí, continuaré», implicando «He sido invitado a recordar lo que hice para alcanzar este resultado, a fin de reproducirlo hasta la saciedad». Las emociones negativas también son portadoras de un mensaje global: «Estoy en una situación indeseable, debo rectificar mi actitud, mi comportamiento o mis actos».

El mensaje de cada emoción tiene cuatro características:

- Es invariable: la tristeza, por ejemplo, siempre significa lo mismo.
- Es universal: el mensaje de tristeza es idéntico en Beijing, Nueva York o París.
- Su intensidad es proporcional a la importancia del objetivo: la emoción asociada a tomar un lápiz es menos poderosa que la que se siente cuando se pide matrimonio.
- Es muy preciso: una emoción negativa es tan precisa que nos dice en cuál situación es indeseable y cómo salir de ella (o cuál opción tenemos para hacerlo).

Cuando nos encontramos en una situación indeseable, no tenemos más que tres soluciones para salir de ella: aceptarla, mejorarla o abandonarla.

Una mañana helada salimos en bicicleta, sin guantes. Desde el inicio, sentimos que vamos a tener mucho frío en las manos; sentimos incomodidad y aprensión. Podemos elegir entre:

- Aceptar la situación: continuar nuestro camino y tener frío.
- Encontrarle una solución (mejorar), haciendo una vuelta en U para ir por nuestros guantes.
- Abandonarla, no llevar la bicicleta y optar por usar el automóvil.

En tal caso las emociones surgen en reacción a un estímulo externo. La incomodidad nos invita simplemente a retomar la comodidad, en tanto que la aprensión nos previene que la incomodidad corre peligro de acentuarse. No importa cuál sea nuestra decisión; si la tomamos con conocimiento de causa, estando conscientes del mensaje que nuestro cuerpo nos envía (que hemos decodificado), las emociones retrocederán. Desde el punto de vista fisiológico, se eliminan hormonas en la orina. Hemos transmutado nuestras emociones.

Si no se eligen algunas de estas soluciones, la situación indeseable perdura y el cuerpo continúa enviando mensajes. Si nuestro vecino invade nuestro espacio con una música ensordecedora, sentimos la molestia, pero no hacemos nada. Entonces las emociones se intensifican: pasamos, quizás, a la ira. Nos mantenemos sin hacer nada, y la ira aumenta. Como no la transmutamos, las hormonas se acumulan en nosotros. Esta acumulación tiene un nombre: *estrés*. Ahora bien, el estrés se ha concebido para ser temporal. No es natural conservarlo, ya que debe ser evacuado paulatinamente. Cuando no es así, la mente intenta expulsarlo de otra manera y pone en marcha una cuarta solución: la queja. Esto es evidente y del todo estéril (no genera ninguna solución) y solo aporta un alivio al nivel del estrés. Sin embargo, por desgracia es una de las soluciones preferidas del ser humano.

Transformarse en emoción

Se produce otro fenómeno. En virtud de que no consideramos la emoción como un mensaje y que no lo decodificamos, *se instala un sistema de identificación: nos transformamos en la emoción*. «Yo soy la tristeza; soy la vergüenza; soy el disgusto»: Nos identificamos así en cada ocasión con lo que sentimos. Es una forma de estupidez emocional, porque *estamos* tristes; nos encontramos afectados por la tristeza.

Nos transformamos en el juguete o en el objeto de la emoción. La ira es un buen ejemplo. Cuántas cosas incoherentes se hacen y dicen bajo el impacto de la ira, que después sin duda se lamentan, pero demasiado tarde: el mal se ha hecho... Observemos que todos practicamos *a priori* la estupidez emocional individualmente, aunque también socialmente. Se considera de buen gusto en sociedad ocultar las emociones, evitar dejarse ir. Por otra parte, existen numerosas técnicas para *dominar* las emociones. Ceder a la moda de este manejo de las emociones solo ocasiona postergar el problema, puesto que su causa primera continúa ignorándose. De hecho, de ninguna manera se trata de dominarlas o de «administrarlas», ¡sino de escuchar lo que tienen que decirnos!

El miedo es la emoción negativa fundamental porque evolucionamos en el registro del amor, o bien, en el registro del miedo. El mensaje del miedo, transmitido por la emoción, es: «¡Cuidado! ¡Peligro!». Cuando lo sentimos, nos preparamos inmediatamente para la huida o el ataque. Analizado e interpretado por la mente, el miedo se convierte en un sentimiento cuyo mensaje es: «Cuidado. No estás preparado; no tienes las habilidades para enfrentarlo».

Víctor nunca ha hablado en público y debe tomar la palabra ante doscientas personas. Siente miedo. Su cuerpo le dice claramente que debe hacer algo para prepararse. ¿Es impecable su texto? ¿Contiene repeticiones? ¿Está bien cronometrada su intervención? ¿Conoce los trucos físicos (respiración, gestos) para hablar en público? Si es inteligente en el plano emocional, se planteará estas preguntas y las responderá. Al elevar su nivel de conciencia respecto a sus lagunas mentales, buscará soluciones, mejorará y aumentará su destreza y, por consiguiente, su confianza.²⁷

La inteligencia emocional

Se llama *inteligencia emocional* a la capacidad de escuchar nuestras emociones, de decodificarlas y de actuar en consecuencia. Ser inteligente emocionalmente es pasar de «Estoy furioso» a «Mi cuerpo me está comunicando ira, ¿cuál es el mensaje?». Se trata de des-identificar la emoción para tomar conciencia del mensaje; es decir, decodificarlo.²⁸ Una vez que se tiene el mensaje, basta con plantear la pregunta: «¿Qué requiere la situación?». para decidir una de las tres opciones: aceptarla, mejorarla o abandonarla. Utilizada cotidianamente, la inteligencia emocional permite resolver una gran parte de los problemas emocionales. Es lo que enseñaba el Buda: «Permanecer en la ira es como asir un carbón ardiente con la intención de arrojarlo a alguien: eres tú el que se quema».

Ser inteligente en el plano emocional está en la naturaleza del ser humano. Sin embargo, prestamos oídos sordos a nuestras emociones, al tiempo que nuestra vida cotidiana expresa una triste realidad: nos identificamos con las emociones y continuamos dando vueltas sobre el mismo miedo como un hámster en la rueda de su jaula. ¿Cómo nos hemos vuelto tan tontos emocionalmente?

Un padre desvaloriza a su hijo, repitiendo sin cesar que no es nadie, ¡que nunca logrará nada! El niño, entre todas las emociones que surgen en él, siente primero pena. Si es inteligente emocionalmente y decodifica el mensaje de su emoción, comprenderá que su cuerpo le dice: «¡Cuidado! ¡Tu padre te está traicionando!». En otras palabras, se le informa que la persona que debería apoyarlo y ser su aliado más fiel, se está volviendo su enemigo. Esta advertencia refleja la irrefutable realidad de la situación, su padre en realidad está haciendo exactamente lo contrario de lo que debería: no está honrando su misión de padre. La emoción transmite un mensaje justo, que corresponde a la verdad y a la necesidad más profunda de este niño.

Por desgracia, la mente examina esto y de inmediato se percata de la inadmisibilidad de esta advertencia. Admitir este mensaje es, como siempre, reconocer que «papá = *falta de seguridad*». Imposible. Es la regla fundamental que nunca debe cuestionarse. La mente entonces hace uso de su derecho al veto y a la supremacía. Es una cuestión de supervivencia. Conviene así prestar oídos sordos y negar la química interna. *Transformándose* en la pena, el hijo entra a la banda sin fin y esta reflexión le prohíbe toda comprensión.

Esta «estupidez emocional» ha tomado siglos para llegar a ser la norma. Entre los pueblos más antiguos, la emoción se tomaba en cuenta. Era incluso una valiosa guía. En las sociedades «modernas», hemos desarrollado oídos sordos, en una y otra generación,

acabando lisa y llanamente por perder todo recuerdo de la función original de la emoción.

Lo hemos pagado caro. Dejamos pasar la mejor oportunidad de resolver todas las dificultades relacionales y todos los conflictos, prefiriendo el modo de la queja y del drama. Al identificarnos con nuestras emociones, hemos perdido nuestra lucidez y nuestra inteligencia, cuando la inteligencia emocional nos permitiría ser hasta ochocientas veces más eficientes.²⁹

Cada uno sabe que la ira es ciega y estúpida. De esa forma acumulamos estrés que, además de generar trastornos físicos, refuerza aún más el fenómeno y la dificultad de resolver las relaciones difíciles. Por último, las emociones negativas no decodificadas y no transmutadas generan pensamientos negativos. Como hemos visto, una persona que no ha trabajado en sí misma genera en promedio nueve pensamientos negativos por cada pensamiento positivo. La medicina holística, que toma en cuenta al ser humano de manera global, estima que el estrés es la causa principal de envejecimiento y de la mayor parte de las enfermedades.

Cuando el miedo ambiental se difunde

Como nuestra mente es binaria, aprehendemos cada situación en función de esta dualidad. Nos encontramos en la seguridad o en la inseguridad; en la confianza o en la duda, en la maldad o la bondad... en el amor o el miedo. En la mayor parte de los casos, nos inclinamos del lado del miedo, ya que es en primer lugar interior, emitido de nuestras mentiras originales, si bien también encuentra eco en los miedos que provienen del exterior. Nuestra época está sumida en un clima de miedos. El ambiente está completamente cargado de ellos. Catástrofes, accidentes, guerras, desastres, terrorismo, virus mortales... Vivimos en un mundo contra natura en el cual está prohibido mostrar un cuerpo desnudo, pero se autoriza, e incluso se banaliza, mostrar muertos, crímenes, matanzas...

Sentimos el peligro en el aire. Por cierto, ¿dónde está en nuestra vida cotidiana? El miedo ambiental se asemeja de manera extraña a los miedos que nosotros mismos hemos creado: es un globo que se desinfla ante la realidad. De tal suerte que tenemos mucho más miedo a los tiburones que a los mosquitos, cuando los primeros matan una decena de personas por año, y los segundos ¡2 millones!³⁰ En la zona metropolitana de Francia, por ejemplo, el miedo a las víboras es muy fuerte. Sin embargo, solo entre una y cinco muertes son ocasionadas al año por su mordedura.³¹

Lo mismo ocurre con nuestra percepción de la seguridad en el mundo. La mayor parte de las personas ama a su familia y respeta a sus vecinos. Existen numerosas pruebas de solidaridad, de iniciativas para compartir, pero ¿quién habla de eso? Nos encontramos aquí ante un proceso hipnótico: nos enfocamos en la excepción y nuestra mente, sí, también ella, se deja llevar.

Al día siguiente de los atentados del 7 de enero de 2015 contra *Charlie Hebdo*, me llamaron unos amigos porque se sentían verdaderamente mal. Un elemento común los

unía: habían pasado el día y la tarde ante la televisión. Cuando se crea un ambiente de miedo o de alegría en torno a un acontecimiento, se propaga una energía. Este fenómeno se conoce como *egrégor*, y los hay negativos y positivos. Cuando el equipo de Francia ganó la Copa del Mundo de fútbol en 1998, todo el mundo estaba feliz, ¡incluso a quienes no les gusta el fútbol! Ha sido uno de los egrégores más intensos que jamás se hayan visto. Más lejos en el pasado tenemos la liberación de París en 1945. Esta propagación de energía genera también fenómenos de masas.

Cuando tenía unos 20 años de edad, asistí a un partido entre París y Saint-Germain en el Parc des Princes. Durante el encuentro, la tensión ardía y, cuando el equipo de París anotó un gol, el estadio entero se levantó y ¡me encontré de pie gritando con los demás! Ahí sucedió algo en mí. Me estaba viendo actuar, preguntándome qué me sucedía, porque, en el fondo, me era totalmente indiferente que este equipo ganara o perdiera.

Tomar distancia en tales circunstancias requiere un esfuerzo de conciencia y de disociación. Es otra manifestación del inconsciente colectivo. Nos encontramos inmersos en esa vibración, nos impregna y, si no estamos conscientes de su influencia, nos contagiamos. De la misma forma en que nos convertimos en la emoción con la que nos identificamos, nos convertimos en el miedo o en la alegría que nos rodea.

Por la influencia que ejercen en millones de personas, las noticias en la televisión crean un efecto hipnótico. Comprobaríamos el mismo resultado si Messmer, en el escenario, ordenara a las personas hipnotizadas que sintieran miedo. Los hipnotizados se pondrían a temblar, a ocultarse, sin que nada los amenazara claramente.

Así producido, relevado y reforzado por las masas, el miedo nos penetra y se hace eco de nuestros miedos íntimos, creados por nuestra propia mente, la cual los excita, como una descarga eléctrica hace que se contraiga el músculo que estimula. Nuestros miedos internos son exagerados, lo cual refuerza los efectos negativos del mensaje enviado. De este modo se genera una espiral sombría, la cual engendra una tensión negativa sin que estemos conscientes de ella. Estamos atrapados, al igual que el animal que se encuentra antes los faros de un automóvil en el borde de un camino por la noche.

Tenemos un ejemplo de tensión inconsciente: un aparato eléctrico próximo que no está conectado a tierra produce un campo electromagnético que se propaga a nuestro cuerpo y contrae nuestros músculos sin que nos demos cuenta de ello... Desconectamos el aparato y cesa el efecto instantáneamente.

Los miedos dependen del mismo principio de causa y efecto. Basta con interrumpir la fuente, es decir, suprimir la orden terminante de la mente, de sentir miedo, para recobrar la alegría de vivir y la fraternidad.

En la medida en que somos receptivos a los miedos ambientales e internos, pero inconscientes, el menor símbolo de peligro adopta proporciones increíbles. Es así como, diez jóvenes en busca de sensaciones y de identidad pueden vampirizar y aterrorizar una ciudad o un distrito. Ante el peligro, la mente elige entre huir o atacar, y la elección se hace rápidamente: huir, porque enfrentar requiere unirse, requiere hablar. Pero, por

desgracia, el miedo ya ha enviado a cada uno a su casa, cobijado ante el noticiero de las 8 de la noche... lo cual genera a su vez una nueva inyección de miedo.

Algunas personas no padecen estos pavores ficticios. Sí, es posible pasearse en zonas de bajos recursos o en las calles sombrías de una gran ciudad sin ser agredido. Replicaremos a esto que sí hay agresiones. Una vez más, son realmente la excepción. La mayoría de las personas pasa su vida entera sin sufrir un solo ataque. Además, existe una suerte de ley energética que la sabiduría popular conoce muy bien a propósito del miedo a los perros: «Si temes que el perro te muerda, el perro te morderá, porque siente tu temor». Las personas que liberan energía de paz, de serenidad e incluso de fuerza rara vez son molestadas. La mayoría de los agresores busca esta sensación de miedo porque, en el fondo, son débiles. La violencia es la fuerza de los débiles.

Quizá guarde usted el recuerdo de uno de sus profesores que, al entrar al salón de clases, imponía el silencio con alzar las cejas. Y de otro que, sin ninguna autoridad, debía gritar para imponerse, sin éxito alguno: la clase era un caos.

La autoridad transmite algo parecido a una paradoja: *tenerla no es servirse de ella*. Utilizar la violencia para imponer un punto de vista o para imponerse físicamente es admitir debilidad. Un individuo violento es alguien que posee muy poca autoestima y que tiene visceralmente miedo de no ser reconocido en la vida. Se aleja de las personas serenas y poderosas, puesto que se siente inferior a ellas y elige a sus víctimas entre los débiles y los miedosos. La consecuencia lógica es que lo inverso también ocurre: si irradiamos miedo, atraemos a las personas que la pasarán en grande con nuestro miedo. Su violencia hacia nosotros exagera nuestros miedos y nos conforta la idea de que tenemos mucha razón ¡en tener miedo!

Esto se observa en cualquier grupo; se trate de una empresa, de un club deportivo, de un grupo de vacacionistas o de un grupo de colegiales... Y es aún mayor si el débil violento se encuentra investido de una autoridad jerárquica.

En verdad, si alguien es víctima de uno de estos tiranos, es realmente él quien debe buscar la solución. En la frase: «Tengo miedo de mi jefe», la clave del problema no se encuentran en el jefe, sino lisa y llanamente en el «Tengo miedo».

Algunas frases clave del capítulo 1

- ¿Y si nosotros tuviéramos una excelente razón para crear nuestros miedos?
- Nuestros miedos responden a necesidades muy precisas.
- De los 60 000 pensamientos que usted crea cada día, 95% son involuntarios y la mayor parte de ellos son negativos.
- Cuando pienso, ¡YO no soy!
- Mamá = amor; papá = seguridad. ¡La mayor parte de nuestros miedos irracionales provienen de este «axioma» enquistado en nosotros!
- Nos acusamos de los que sufrimos. Nuestra mente está dispuesta a cualquier mentira para ello. Nos autohipnotiza.

- Para nuestro inconsciente, lo simbólico lo es todo y la realidad no es nada.
- En virtud de que no consideramos la emoción como un mensaje y debido a que no la decodificamos, se pone en marcha un sistema de identificación y nos transformamos en la emoción.
- Cuando nos encontramos en una situación indeseable, no tenemos más que tres soluciones para salir de ella: aceptarla, mejorarla o abandonarla.

NOTAS

¹ Conjunto de técnicas de comunicación y de transformación del comportamiento que privilegian el cómo sobre el porqué. A partir de una tabla de observación, permite programar y reproducir sus propios modelos de éxito.

² Conjunto de técnicas de manejo del estrés y de las emociones que utilizan pruebas musculares para desatar bloqueos energéticos.

³ Método de cuidados energéticos que se basa en la imposición de las manos y el uso de símbolos esotéricos.

⁴ Uso de un don para movilizar un fluido magnético en las manos con fines de alivio o de curación de enfermedades o de dolores.

⁵ La misma relación que hay entre pensamientos voluntarios e involuntarios y pensamientos positivos y negativos...

⁶ Si bien en francés *mental* hizo el desplazamiento de adjetivo a sustantivo, no ocurrió lo mismo en español, por lo que usaremos siempre *mente*. [Nota de la editora].

⁷ «Selective attention from voluntary control of neurons in prefrontal cortex», *Science*, 24 de junio de 2011.

⁸ Tim Hornyak, en *Revue CNET*, 5 de agosto de 2013.

⁹ Las pruebas de personalidad se apoyan en estas configuraciones para crear modelos que nos van a identificar en tal o cual tipología.

¹⁰ Estos valores son siempre relativos y relacionados con la cultura del país... De tal suerte que los japoneses, cuyos valores se basan en el respeto y el honor, se escandalizan con las actitudes de los parisinos. Imaginan que van a entrar al mundo de Amélie Poulain y son confrontados con su actitud cerrada, incluso agresiva. Esto ha recibido el nombre de *síndrome japonés*.

¹¹ Ronald A. Ruden, *When the Past Is Always Present: Emotional Traumatization, Causes and Cures*, Nueva York, Routledge, «Psychosocial Stress Series», 2010.

¹² «L'inconscient collectif, une notion clé de la pensée de Jung», *INREES Magazine*, 7 de junio de 2011.

¹³ Hay otros miedos que somos susceptibles de albergar: los que son fruto de un *shock* traumático o de una experiencia terrible. Pueden revelarse como discapacitantes: de pequeños nos mordió un perro, caímos en un lago de agua helada, fuimos objeto de abuso sexual, cayó un rayo a algunos pasos de donde estábamos... En el momento en que sucedieron estos episodios, grabamos una asociación en nuestro disco duro: perro = peligro, agua = peligro, sexo = peligro, etc. Aun si algunas de estas experiencias pueden ser horribles, en la actualidad conocemos técnicas como la hipnosis, el EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, tratamiento de traumas mediante movimientos oculares), el EFT (Emotional Freedom Techniques, técnica de liberación emocional mediante golpeteos suaves sobre puntos del cuerpo situados en los meridianos identificados por la medicina china, la TAT (Tapas Acupressure Technique, liberación de traumas mediante frases clave, aunadas al golpeteo suave en los puntos de acupuntura), etc., que son eficaces en la mayor parte de los casos para sanar traumas.

¹⁴ Puede suceder que la intensidad del trauma sea imposible de manejar, que el *shock* sea tan terrible que el mismo inconsciente lo rechace (por ejemplo, en el caso de una madre tóxica y posesiva que «se come» a su hijo y lo destruye). En estos casos extremos, siendo imposible la creación de una mentira, se produce una suerte de retorno hacia la conciencia que desde luego no puede aceptar esta carga en su forma original. La información se manifiesta entonces en la realidad a modo de delirio o negación. Se instala una especie de banda sin fin de locura entre la conciencia y el inconsciente, que prohíbe al niño inscribirse en la vida. Esta manera de abandonar una realidad insostenible se conoce como *psicosis*. Un psicótico es un niño que no ha podido resolver la paradoja que se le presenta. Esta es una solución marginal, ya que, en la mayor parte de los casos, la mente encuentra una solución con menos daños.

¹⁵ Si los hijos de padre violentos no lo son cuando sean ellos mismos padres, esto significa que en la adolescencia examinaron el modelo parental. Entonces lo adoptan definitivamente o lo rechazan (haciendo exactamente lo contrario). Si el hijo de un padre alcohólico no bebe nada de alcohol cuando llega a la edad adulta, hay muchas

probabilidades de que no lo beba *en lo absoluto*.

¹⁶ Desde luego, si esto no sucede más que en una ocasión, o muy raramente, la represión bastará. Se requiere una repetición o una intensidad importante para que se cree la mentira.

¹⁷ Cuando un psicólogo dice de un niño que «tiene una estructura abandonica», esto significa que debe revivir el abandono sin cesar para conservar la mentira como verdadera.

¹⁸ Cfr., en este capítulo, la sección «¡Hipnotizados!».

¹⁹ Carl Gustav Jung, *L'Homme et ses symboles*, París, Robert Laffont, 1967. [*El hombre y sus símbolos*, Barcelona, Paidós, 1995].

²⁰ Gran Recorrido (GR) es la denominación que reciben los senderos de una red europea de caminos, presente principalmente en Francia, España, Bélgica y Países Bajos. [N. de la T].

²¹ Corán, Sura 17, «El Viaje Nocturno», versículo 23

²² Éxodo 20-12.

²³ Artículo 9 del Código Civil francés.

²⁴ Reglamento interno de un colegio.

²⁵ Término propuesto en 1963 por el filósofo Roger Clause, con la acepción de 'conexión', y retomado en 1970 por el sociólogo Marcel Bolle de Bal, que le añadió «el sentido, la finalidad y la inserción en un sistema», haciendo de este modo que fuese opuesto a 'aislamiento'.

²⁶ Declaración del 13 de abril de 2009 en el estudio del programa «Télématin».

²⁷ En este ejemplo, el miedo debe diferenciarse del nerviosismo. El nerviosismo es una tensión que surge cuando se va a entrar en acción. El cuerpo envía neurotransmisores, como la adrenalina, para sustentar el esfuerzo que se va a realizar.

²⁸ Para ello se necesita una tabla de desciframiento, las cuales pueden encontrarse en internet. En mi libro, *Feste, mode d'emploi*, propongo una.

²⁹ Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, t. 2: *Accepter ses émotions pour s'épanouir dans son travail*, París, J'ai lu, 2003. [*La inteligencia emocional*, Barcelona, Kairos, 1996, y *La práctica de la inteligencia emocional*, Barcelona, Kairos, 1999].

³⁰ Artículo de *Figaro*, 9 de agosto de 2012.

³¹ Dr. Dominique Savary, *Guide pratique du secours en milieu périlleux*, Estem, 2006.

II

LA MECÁNICA DE LA LIBERACIÓN

Vi un ángel en el mármol y solamente cincelé hasta liberarlo.

MIGUEL ÁNGEL

E nredados en nuestras mentiras, encerrados en nuestra prisión, la llave arrojada a las mazmorras... ¿Cómo retomar la esperanza y «minar» el poder mental que lleva la batuta del 95% de nuestra vida? ¿Sería posible soñar e invertir esta cifra para que el 95% se refiera a órdenes de nuestro destino? Sí, es posible. Existe un camino y podemos encontrarlo en nuestra verdadera naturaleza. Vivimos hipnotizados y podemos despertar. Podremos encontrar la paleta de todos los colores de nuestro mundo.

Un grito silencioso

Funcionamos como un murciélago que emite un grito silencioso ante él para guiarse mediante el eco. Esto le permite localizar elementos de su entorno (obstáculos, alimentos...). Como lo que nosotros emitimos es nuestra falta de amor y de seguridad, queremos escuchar a cambio cuánto gustamos a los demás y cuánto somos apreciados y reconocidos... Vivimos tanto tiempo en esta espera permanente, que apartamos todo lo que no va en este sentido. Por eso con frecuencia prestamos oídos sordos a las críticas o, por el contrario, nos molestan en extremo los reproches.

Contrariamente al murciélago, que interpreta la señal recibida en la más total neutralidad, nosotros falsificamos el mensaje que nos es reenviado porque solo podemos recibir lo que queremos escuchar. Esa es la razón por la cual pasamos una buena parte de nuestra vida curando heridas que nos infligimos al chocar con obstáculos que no queríamos ver.

En realidad, la puerta de nuestra prisión contiene una cerradura y hemos retenido la llave, que es la conciencia. Para retomar el mando de nuestra vida, todo es cuestión de conciencia. Por mucho que la mente nos hipnotice y nos vaya transformando en un ratón amenazado de muerte, este continuará siendo... un simple ratón.

Por consiguiente, son dos las realidades que se sobreponen: la que nos transmiten los cinco sentidos y la que nos impone la mente y sus mentiras. De tal suerte que nuestra vida se parece a la imagen de dos trenes que avanzan paralelamente: el de la realidad y el de la mentira. Tenemos la opción de viajar en uno o en el otro. Más aún, tenemos la posibilidad de saltar de uno al otro. En cualquier momento, al encontrarnos ante el ratón, podemos hacer la siguiente reflexión: «Estoy recibiendo una señal de peligro, pero sabiendo a ciencia cierta que no corro ningún peligro, he decidido tratar este ratón como el ratón que es... a pesar de que yo tiemble estúpidamente de miedo». Este es el camino que siguen las terapias del comportamiento: disminuir la carga emocional asociada al objeto del miedo. El problema es que la orden inicial permanece. En efecto, si repetimos la cadena de asociación que entraña el miedo al ratón, tendremos al principio un niño cuya madre es tiránica y maníaca,¹ y para él será imposible reconocer la angustia que estos rasgos del carácter maternal generan en él, ya que equivaldría a decir «mamá = falta de amor». Por consiguiente, desplaza su miedo hacia un animal que simboliza el trauma (el ratón representa los comportamientos neuróticos en las tareas domésticas o maternas). Este miedo le es necesario. Perderlo lo obligaría a reconocer el trauma y, en consecuencia, la falta de amor. Existe de este modo un combate permanente entre la conciencia y el inconsciente, en el que el primero lucha contra el miedo y el segundo se resiste para permanecer: ¡una situación absurda!

Los niños perdidos en el camino

Es necesario comprender que en cada *shock* que tuvimos en la infancia, se produce un fenómeno energético particular. La asociación entre el trauma, el miedo y la mentira genera una suerte de bloqueo, como si el niño dejara de crecer, fijo en un «para siempre», en un estado de pavor. Se produce como una especie de desdoblamiento, uno de los niños deja de crecer y el otro continúa, dejando en este lugar una parte de sí mismo. Son así decenas y decenas de niños que quedan bloqueados en nosotros a diferentes edades, y algunos se encuentran todavía en el vientre de su madre. Cada vez que un niño se bloquea en nosotros, creamos una zona de sufrimiento, parecida a un hierro al rojo vivo que arde sin cesar. Cada vez dejamos en él una parte de nuestra inocencia y de nuestra espontaneidad.

La idea de curar a estos niños bloqueados en nosotros se remonta a la década de 1940. El concepto de *niño interior* vio la luz con Jung. En los sesenta, Éric Berne popularizó la idea, la cual es la base del análisis transaccional que describe tres estados del yo: el progenitor, el adulto y el niño. Este niño interior grita su herida y, al crecer, continúa reclamando lo que no obtuvo durante su infancia.

En los ochenta, Hal y Sidra Stone superaron a Jung y Berne con el modelo de *diálogo interior* entre estos niños. De este modo, un niño sumiso posee en su interior un rebelde reprimido que jamás se ha expresado. El diálogo interior permite darle voz y, de este modo, la persona toma conciencia de todo lo que se le ha prohibido hacer. Este diálogo

permite liberar una carga emocional y abrir un nuevo campo de posibilidades. Conforme avanza en las sesiones, es posible conectarse con sueños enterrados que corresponden a un niño interior inalterado, anidado en el fondo de uno mismo, íntegro, alegre y espontáneo, para dejarlo que tome su lugar.

Aun cuando este enfoque proporcione apertura y bienestar, no libera a todos los niños que bloqueamos conforme hemos padecido traumas. Para liberarnos de nuestros miedos se necesita curar a estos niños y recuperar la parte de inocencia, ligereza y espontaneidad perdida por cada uno de ellos. Es posible curarlos uno a uno o bien, por decenas, según el método que utilicen los terapeutas.

Una emisión colosal de energía

Cuando se crea un miedo, se libera una enorme cantidad de energía. La fuerza del *shock* traumático determina la cantidad de energía de miedo desprendida, así como la importancia de la mentira que va a ser necesario crear. Una «pequeña» mentira bastará si mi padre me reprende porque no me lavé las manos (es mi culpa, soy sucio), y se producirá una cantidad relativamente baja, pero se requerirá una mentira «enorme» si me golpea sin razón aparente (merezco ser maltratado, es mi naturaleza) y el nivel de energía alcanzado será fenomenal.

En el momento del trauma inicial, la energía del miedo es pura. Según el grado de intensidad, adopta el nombre de *temor*, *pavor* o *terror*. Al «enfriarse», adquiere su forma definitiva, «matizada» por la mente, que la califica en función de la mentira: abandono, rechazo, desvaloración, etc. *En este instante, se vuelve indestructible.*

El fenómeno es idéntico al de la fusión de los metales. Al fusionar un metal, este adopta la forma del molde dentro del cual se ha vertido y, una vez frío, se torna inalterable. Si se quiere modificar la forma, convendrá calentarlo de nuevo a su temperatura de fusión.

Para liberarse, es necesario hacer subir la temperatura energética hasta el punto de fusión de los miedos. Para crear estas condiciones, es posible utilizar las emociones.

De esta forma, el hipnotizador sumerge nuevamente a su paciente en la energía del miedo para hacerlo revivir un suceso traumático. Otra manera consiste en colocar a la persona en una situación en que se enfrente al miedo que debe superar, simbolizando el miedo inicial (por ejemplo, haciéndola pasar la noche en una tumba que ella misma cavó para superar el miedo a la muerte), generando así una emisión importante de energía. Esto recibe el nombre de *actos psicomágicos*.

Nos encontramos ahora en posesión de toda una serie de elementos para deshacernos de nuestros miedos irracionales. Para ello, es necesario:

- Identificar el traumatismo (el pequeño niño bloqueado), comprender la mentira elaborada.

- Alcanzar el nivel de energía necesario (la carga emocional inicial).
- Dar al progenitor respectivo el fragmento que hemos tomado para creer en la mentira (es en ese momento cuando nos liberamos de nuestro miedo).
- Realizar esto a nivel simbólico.

Existen diversas técnicas que lo hacen de manera parcial. La hipnosis busca la mentira para reprogramarla de otra manera; la técnica de Jacques Salomé propone «liberarse de la violencia recibida» mediante actos simbólicos; los actos psicomágicos de Alexandro Jodorowsky permiten dialogar con el inconsciente a través de un lenguaje metafórico; la técnica desarrollada por Alice Miller retira la represión del maltrato al reconocer la crueldad de los padres, etcétera.

En cambio, no conozco ninguna que reúna los cinco parámetros que mencioné. Yo mismo he creado una técnica de liberación de miedos que toma en cuenta el conjunto de estos elementos.² Sin embargo, al no ser el objetivo de esta obra presentar una técnica en particular, sino ofrecer un nuevo modelo de comprensión de lo humano, no me detendré en eso.

De la misma forma en que el psicoanálisis generó diferentes enfoques terapéuticos, estoy convencido de que hay una cantidad enorme de cosas por inventar a partir de este modelo y, no cabe duda, la inventiva y la imaginación van a generar soluciones inesperadas.

A partir de esta base común de comprensión, es posible contemplar juntos un trabajo de elaboración, de mejoría, basta con que nosotros los terapeutas tengamos la voluntad de trabajar conjuntamente y dejar nuestro orgullo a un lado, así como esta determinación de clamar que Dios vive en *nuestra* capilla.

El otro es mi espejo

Existe una regla difícil de aceptar: cada uno es responsable de los resultados que obtiene. Esta ley, puesta en evidencia y transmitida por todas las tradiciones espirituales, es utilizada en la actualidad por los terapeutas. Nos cuesta admitir que podríamos ser el origen de nuestras propias experiencias negativas. No estamos conscientes más que de la parte de nosotros que desea alcanzar sus objetivos: *queremos* tener éxito profesional y, socialmente, vivir una vida de pareja armoniosa, pero estamos bloqueados por miedos irracionales de los que nuestra mirada se aparta cuidadosamente. Somos responsables de lo que obtenemos, sea agradable o no, pero esto se nos escapa por completo. Esto es lo que se conoce como *punto ciego*.

En el ojo, nuestra retina es como la pantalla del cine sobre la cual se proyecta lo que vemos. En el punto donde el nervio óptico parte de la retina, no hay fotorreceptores. Existe por consiguiente un punto en la pantalla donde no hay imagen, donde no vemos nada. Sin embargo, en nuestro campo de visión no aparece ningún punto negro, porque nuestro cerebro reconstituye la imagen a partir de lo que se encuentra alrededor. Somos

entonces parcialmente ciegos... sin ver que lo somos.³

Lo que es cierto en el caso del nervio óptico también lo es para la mente, la cual crea mentiras y nos permite ver su existencia. Hay decenas tras decenas de niños bloqueados en nosotros, y no poseemos *a priori* ningún medio para identificarlos.

Para ver nuestro propio rostro, debemos utilizar un espejo o cualquier otra superficie reflejante. De igual manera, debemos crear espejos para poder revelar nuestros niños bloqueados. Al proyectar inconscientemente a nuestro exterior uno de nuestros traumas, una de nuestras mentiras y, por consiguiente, uno de nuestros miedos (mediante una palabra o una actitud), provocamos una respuesta en el otro que nos revela, mediante el efecto espejo, este miedo agazapado en el fondo de nosotros. Esto permite poner el trauma en evidencia, evitando por completo mirar directamente en el «pozo defendido».

¿Reacción o proacción?

En una relación, una emoción negativa a menudo desencadena una reacción «epidérmica». Teniendo el sentimiento de ser atacados, nos situamos de inmediato en posición de víctima. «Por tu culpa» es una expresión (se verbalice o no) que acompaña cada uno de nuestros conflictos, sean pequeños o grandes.

Esta reactividad es resultado de identificar nuestras emociones. Muchas veces sucede que una voluntad de atacar se apodera de nosotros (también podemos elegir huir) y perdemos de vista por completo las consecuencias de nuestras palabras o de nuestros actos. Sin duda nos arrepentiremos después e intentaremos minimizar nuestra actitud o disculparnos... hasta la siguiente vez.

Podríamos modificar los sucesos tan solo planteándonos la siguiente pregunta: «¿Cuál es el resultado que deseo obtener?». Determinar un objetivo nos conduce a reflexionar sobre una estrategia a seguir. Se trata entonces de proactuar más que de reaccionar. Nuestro comportamiento se verá modificado infaliblemente porque, en términos generales, preferimos más bien la paz. Pasar de la reacción a la proacción nos lleva a resolver conflictos.

Cuando nos anima un miedo, emitimos una vibración de miedo en una longitud de onda determinada, creando así un egrégor⁴ que, por la ley de las afinidades, entra en resonancia con vibraciones similares. *Dos vibraciones de la misma naturaleza se atraen: el miedo atrae al miedo*. Una persona puede así hacer mentir las estadísticas: existe una posibilidad en 500 000 de ser agredido en los transportes en Île de France cada año y, sin embargo, hay una persona que sufrió tres agresiones en seis meses. No cabe duda de que ella transmite el miedo a ser agredida. Inconscientemente emite su temor en una longitud de onda determinada, dándole forma (en los enfoques energéticos y espiritualistas, se habla de hecho de *formas-pensadas*). De este modo, atrae, sin percatarse de ello, lo que más teme y por tanto tiene toda la responsabilidad inconsciente de los resultados que ha obtenido. Cuando se sufre este fenómeno, puede volverse una maldición, pero si se aprovecha, esto lo hace una verdadera bendición.

Cada experiencia negativa vivida es de este modo la representación materializada al exterior de lo que tenemos que liberar en el interior. Más que sentirnos (únicamente) víctimas de una situación, podremos explotarla para nuestro beneficio, intentando

discernir, mediante el efecto espejo, al niño que permanece bloqueado en nosotros.

La emoción negativa apunta su dedo al pequeño niño. Algunos ejemplos:

- Un colega me acosa con preguntas: «¿Dónde estuviste por la tarde? ¿Con quién? ¿Qué hicieron?». Siento irritación ante su curiosidad invasiva.
- Un amigo me hace un comentario sobre mi corte de cabello y me siento desvalorizado.
- Fui multado y de inmediato me invade una enorme sensación de estrés.

En cada una de estas situaciones, es altamente posible que la persona haya sido afectada por la reactivación de un miedo infantil: miedo a no merecer confianza, miedo a haber cometido una tontería, miedo a carecer de algo... En la realidad, ni un despido, ni una gran pérdida de dinero y ni un examen reprobado nos conducirán a un peligro real. Basta con mirar a nuestro alrededor. Las personas que se encuentran realmente en la calle, aun si son demasiado numerosas, no representan más que una minoría débil. La mayor parte del tiempo, «tan solo» tenemos que curar a un niño pequeño.

NOTAS

¹ Esta es una de las causas de la musofobia.

² Se presenta en mi sitio de internet: <http://andrecharbonnier.com>

³ Existen en internet pruebas que permiten conocer esta experiencia. Teclee en el dispositivo de búsqueda: «test del punto ciego».

⁴ Cfr., en el capítulo 1, la sección 13 «Cuando el miedo ambiental se difunde».

III

LA MECÁNICA DE LA FELICIDAD

Usted no es responsable sino de lo que usted puede cambiar.
Su actitud es lo único que usted puede cambiar. Y esa es toda su responsabilidad.

NISARGADATTA MAHARAJ

Las terapias «psicológicas», como la psicoterapia o el psicoanálisis, la mayoría de las veces tienden a reparar la psique, modificando el funcionamiento global, pero abandonan los aspectos materiales de lo cotidiano. Por el contrario, las terapias del comportamiento, como el *coaching*, las terapias breves o la programación neurolingüística (PNL),¹ pretenden modificar el comportamiento sin buscar la causa profunda de la disfunción.

Parecería juicioso unificar ambos tipos de terapias: la liberación de los miedos debe manifestarse concretamente en lo cotidiano. Si retomamos la imagen del disco duro, convendría reprogramarlo después de haber desprogramado la orden terminante de tener miedo.

Insisto: la reprogramación realmente no será eficiente *sino hasta después de haber devuelto a nuestros padres los pedazos de ellos que están en nosotros*. Por un lado, implementar la reprogramación sin hacer el resto es posible, pero por el otro el alcance será limitado y tendrá un enorme costo de energía, porque los programas de sabotaje siempre estarán presentes.

Retomar el poder

Imaginemos que sufrimos fobia a nadar. Si liberamos al niño pequeño de la mentira del miedo al agua, devolviendo la parte correspondiente al padre de que se trate, será una muy buena noticia... ¡pero eso no nos enseña a nadar! De igual manera pasa si retomamos el ejemplo de la persona que tiene dificultades para expresarse en público, la cual se da cuenta de que, aun después de su liberación, ¡continúa sin poder hablar en público! El miedo ha sido liberado, pero el bloqueo persiste. Esto se explica porque la

mentira, al prohibirle exponerse, restringía el miedo al interior de una zona que hemos llamado la *zona de comodidad*. Hablar en público se sitúa entonces en la zona de incomodidad, e incluso dentro de la zona de pánico.

Nuestros miedos y nuestros bloqueos se expresan desde tantos años atrás, nos tiranizan desde hace tanto tiempo, que se han vuelto semejantes a los programas por omisión de nuestras computadoras. En internet, existen varios navegadores posibles: Internet Explorer, Chrome, Mozilla, Safari, etc. Si yo le envío una liga en internet por correo electrónico, usted hace clic en ella y no tiene que hacer nada más, pues uno de estos navegadores se activa automáticamente y abre una ventana en el sitio en cuestión. El navegador que se abre de este modo, de manera automática, es el navegador que usted tiene por omisión.

Para guardar esta imagen, diré que el comando «Se prohíbe hablar en público» es el programa por omisión de esta persona, un comportamiento que se le impone automáticamente y, pese a que sea libre, si esta persona permanece en él, nunca podrá hacer uso de la palabra en público. Para salir de su zona de comodidad, debe *reemplazar su programa por omisión por un programa deliberado*.

Si realmente deseamos cambiar nuestra vida, debemos tomar conciencia de todos nuestros programas por omisión. Para ello, podemos contar con un aliado valioso: la emoción. Un programa por omisión que nos perjudica necesariamente será señalado por una emoción negativa.

Un nuevo colega llega al departamento de Michel, quien de inmediato siente rivalidad hacia él. Está estresado y no dice nada. Evita (más o menos conscientemente) cualquier confrontación. Identifica en sí la rivalidad, la injusticia, la contrariedad y el resentimiento. Estas emociones son la señal de la presencia de un programa por omisión. En este caso, el de la evasión.

El problema es que Michel huye de la confrontación pero, en la realidad, permanece, porque si en verdad quisiera huir, tendría que salirse de ahí; es decir, renunciar. Para exaltar su conciencia, tiene que reflexionar sobre el problema en estos términos: «¿Cuál es mi programa por omisión, con el cual me estoy ocultando a mí mismo en relación con mi comportamiento?».

Para tener acceso a este programa, lo más sencillo y lo más eficaz siempre es hablar de él con alguien cercano a uno. La palabra permite elaborar y construir una reflexión, hacer visible lo invisible, avanzar y, así, tener más conciencia.

Para tener éxito en esta maniobra con la persona que lo ayude a reflexionar, Michel debe esclarecer su objetivo: identificar aquello a lo que le está dando la espalda, lo cual implica movilizar su valor y hacer callar su orgullo. El valor es la capacidad de continuar avanzando pese al miedo. El orgullo hace que siempre queramos ser más de lo que en realidad somos. La humildad es lo contrario. Michel deberá, por ejemplo, acceder a su miedo a ser rechazado o a ser desenmascarado, lo cual se ha catalogado como debilidad... Mientras que hasta ahora ha mostrado estrategias para demostrar lo

contrario.

El valor y la humildad son las dos herramientas privilegiadas para realizar un trabajo sincero con uno mismo: comenzamos a manifestar nuestra libertad cuando estamos preparados para reconocer nuestras debilidades, a aceptar que somos cobardes, a admitir que hacemos compromisos por miedo de perder... Podemos enfrentar lo real porque sabremos, a partir de ese momento, que no somos verdaderamente ese cobarde, sino tan solo un «programa» que se pone en marcha automáticamente. Si tenemos el valor de confrontar la realidad, la superaremos, la trascenderemos, para desembocar finalmente en la luz.

Nuestro «programa por omisión» no es más que un velo que hay que atravesar, y no un muro infranqueable.

El precio a pagar

Para todo hay un precio a pagar. Tan pronto hay una elección, hay un precio.

Tengo una cita importante. Sé, con toda certeza, que voy a llegar tarde, a menos de que corra. Tengo la opción: llegar tarde y estar en condiciones para la entrevista o llegar a tiempo y presentarme mojado de sudor y sofocado... Todo depende de lo que realmente quiera.

Si lo que verdaderamente quiero es llegar a tiempo, el precio a pagar es llegar sudoroso y sofocado. Si lo que verdaderamente quiero es estar en condiciones para la entrevista, el precio a pagar es llegar tarde a ella...

Tomar una decisión significa sencillamente concentrarse en un elemento de la ecuación. En términos generales, para cada situación buscamos la verdad o la solución perfecta. En la mayoría de los casos, no la hay.

Conviene entonces detener el movimiento de péndulo, y darse cuenta de algo esencial y terrible para nuestra mente: elegir es abandonar.

Los programas deliberados

Ejecutar un programa deliberado es un auténtico salto al vacío. Para que sea posible, es bueno prepararse y, para ello, comprender la ley de atracción.

Desde un punto de vista energético, funcionamos como un aparato eléctrico. Una aspiradora toma su energía de la toma eléctrica y la restituye al otro lado del motor, en forma de movimiento. De igual forma, nosotros restituimos la energía a la cual nos encontramos «conectados». La diferencia es que tenemos la opción de conectarnos a dos tomas diferentes: la del amor o la del miedo. No es de sorprender que ambas emociones sean fundamentales para nosotros, la positiva y la negativa. La ley es muy sencilla: *Recibo lo que doy*.

Si me conecto a la energía del amor para emitir un pensamiento, una palabra o para plantear una acción, devuelvo amor... y, a cambio, recibo amor.² Si me conecto al

miedo, emito miedo... y recibo miedo. Al elegir el amor, avanzo hacia el éxito; al elegir el miedo, avanzo hacia el fracaso.

La persona que teme hablar en público emite vibraciones de miedo y, en consecuencia, irradia malestar, impotencia, vergüenza... ¿Qué recibirá por parte de su auditorio?

Antes de cada cita o reunión, tomo algunos instantes para conectarme con mi interior y enviar amor mentalmente a aquellos con los que me voy a encontrar.

Descubrí esto hace más de 15 años y, desde entonces, ninguna de mis entrevistas ha resultado difícil ni dolorosa. El procedimiento funciona, incluso más allá de las relaciones sociales. Antes de salir a trotar, envío amor a todos los que me rodean y a aquellos con quienes me voy a cruzar: así tengo la certeza de pasar un momento maravilloso en la naturaleza. ¡Y le aseguro a usted que no vivo en el mundo de los Ositos Cariñositos!

La técnica del héroe

Cuando es difícil lanzarse al vacío, existe un camino: la técnica del héroe.

Uno de mis hijos acababa de obtener el título de ingeniero y buscaba su primer trabajo. Varias veces, después de haber quedado entre los dos o tres finalistas, no obtuvo el puesto. Determinado a llegar al fondo de las negativas, decidió agarrar al toro por los cuernos y se puso en contacto con los reclutadores para preguntarles qué fue, a fin de cuentas, lo que les hizo rechazar su solicitud. En todas las ocasiones recibió la misma respuesta: «Su candidatura es realmente interesante, pero usted emite una suerte de indolencia que hace que nos preguntemos si en verdad va a comprometerse». Cuando me habló de esto para pedirme consejo, le hice la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es, según tú, el personaje que mejor encarna confianza, convincente y firme?
- ¡James Bond! –me respondió al instante.
- Te propongo esto: no eres tú el que va a realizar tu siguiente entrevista, sino James Bond. Prepárate. Imagina cómo entra él a la empresa, cómo se mueve, cómo se dirige a la recepcionista. Imagina cómo mueve la cabeza; cómo es su mirada, su tono... Es él quien hará frente a los reclutadores. ¿Cómo los mira? ¿Cómo los saluda? ¿Cómo se sienta? ¿Sufre la entrevista o la dirige? ¿De qué manera se expresa? Actúa haciendo el papel de James Bond. Más que eso: sé James Bond.

En la siguiente entrevista, lo contrataron.

Una cosa a la vez

Al crear y al imitar un héroe, evitamos confrontar nuestro programa por omisión. ¿Por qué funciona la técnica del héroe? Porque nuestra mente es incapaz de realizar dos tareas a la vez. En ocasiones tal vez comamos frente al televisor. Si estamos concentrados en lo que está sucediendo en la pantalla, no apreciaremos bien el sabor de la comida que tenemos en la boca. De igual manera, si enfocamos nuestra atención en la degustación

del alimento, no seguiremos bien la emisión que estamos mirando. Si estamos ocupados en actuar como uno de nuestros héroes, no le hacemos caso a nuestro miedo. Otro elemento importante se desarrolla a nuestro favor: nuestra mente no marca *ninguna* diferencia entre la realidad y la ficción.

En este caso, también, esto puede comprobarse de forma sencilla. ¿Le agrada a usted el chocolate? Cierre los ojos e imagine que toma un cuadro de chocolate y lo coloca en su boca. Sienta la textura, tome conciencia del gusto y de los sabores que se despliegan en su boca. Usted comenzará a salivar como si realmente lo tuviera en la lengua. (Nuestra mente no marca diferencia entre la realidad y lo imaginario). De igual modo, si vivimos nuestro papel al cien por ciento, si *somos* el héroe, nuestra mente será incapaz de distinguirlo, así que realmente nos transformaremos en él.

Clara, de 50 años de edad, era la asistente de dirección de un tirano, y sufría su agresividad, sus ataques de ira, la manera en que la desvalorizaba, y ella sentía impotente y sumisa. Clara eligió su héroe: Sofía Loren. Pues al día siguiente de nuestra sesión, fue Sofía Loren la que se presentó a trabajar. Desde la primera observación desagradable de su patrón, prorrumpió con una réplica de una fuerza increíble: «¡Es como si lo hubiera fusilado!», me confió. Nunca volvió a maltratarla, aunque debió recurrir a la astucia muchas veces para que él comprendiera que en verdad algo profundo había cambiado en ella y, por tanto, en la relación entre ambos.

Para que la técnica funcione, el héroe debe elegirse cuidadosamente y en función de los diferentes tipos de situación: no se escoge el mismo héroe para el trabajo, para el deporte o para los amigos. Acto seguido, se recomienda encarnar impecablemente el papel, impregnarse de él y, como dice la expresión popular, «meterse a fondo». Decirse a uno mismo: «Voy a ser como fulano», es una garantía de fracaso, mientras que decir «Soy fulano» es el camino hacia el éxito.

Actuar con audacia

Ahora que estamos preparados lo mejor posible, que hemos enviado amor y que *somos* el héroe, es necesario lanzarse al vacío. Para ello, no se necesita más que de una cosa: audacia. La audacia es el valor que se burla de la mirada de otros... o de la propia mirada a uno mismo.

Regresemos al ejemplo de hablar en público. Una mujer participa en una reunión; todo le dice que es el momento... Sin embargo, titubea, una vez más, pese a que ha enviado amor y *es* la heroína. Pero titubea. Aunque lo ignora, se encuentra en la encrucijada del cambio; en un momento crucial. Después, ya nada será como antes. Este instante preciso, en el cual todo cambiará de manera radical, es el punto de origen de muchos libros y de muchas enseñanzas. Se han consagrado bibliotecas enteras a este tema. No obstante, la travesía de una encrucijada continúa siendo un misterio.

Entre dos mundos

Los historiadores se han interesado en la cuestión de la encrucijada, tratando sobre todo de discernir lo que ha originado la acción clave en los grandes momentos cruciales de la historia.

Julio César es una demostración magnífica de esto cuando, el 11 de enero de 49 a.C. cruzó el Rubicón, un pequeño río que desemboca en el mar Adriático. El Rubicón marcaba una frontera que ningún general romano tenía derecho a atravesar con su ejército sin autorización del Senado. Existía una ley tácita e inviolable para proteger a Roma de las invasiones «internas». Pompeyo, que se oponía a César, había ordenado a los senadores retirar el mando del ejército a su rival. César, comandante de los ejércitos de Galia, elige la fuerza y decide que su ejército marche sobre Roma. Se encuentra ante el puente, pero titubea aún porque, se dice, «una vez cruzado el puente deberemos hacerlo todo a punta de espada». Luego pronuncia la célebre frase: «*¡Alea jacta est!*».³ Y avanza.

Los historiados no han encontrado nada sobre la encrucijada, porque no hay nada que descubrir. Existe un punto que separa a dos mundos: el de la inacción y el de la acción. En realidad, este punto no existe. Esto significa que nunca encontraremos en nosotros una causa o algo que nos diga: «Es el momento». Técnicamente, lo comprendemos: mientras nos encontramos en el mundo de la inacción, todo en nosotros dice que no actuemos, todo en nosotros dice incluso que sería un error hacerlo. Estamos en la encrucijada de cambio, la cual está marcada por el miedo.

Solo hazlo

Nos encontramos en el umbral de una zona paradójica ya que, para comprobar que la acción es posible, ¡no hay más que actuar! Para saltar al vacío, no tengo otra opción más que saltar al vacío. Los anuncios publicitarios lo han expresado con este eslogan genial que se ha vuelto famoso: «Solo hazlo» (*Just do it*).

Una vez que se ha franqueado la encrucijada, todo se acaba. Hemos pasado al mundo de la acción y comprobamos ¡que no hemos muerto! Que el miedo superado era una construcción mental; que el peligro estaba en nosotros y no fuera de nosotros. El psicólogo e investigador estadounidense Seymour Epstein estudió en 1960 el comportamiento de los paracaidistas que practicaban salto en caída libre. A medida que el avión ascendía hacia el punto de lanzamiento, el ritmo cardíaco de los paracaidistas aumentaba. Y tan pronto saltaban, bajaba instantáneamente. ¡El placer sustituía a la aprensión!⁴ Aquí constatamos de nuevo este punto crucial. A diferencia de las aguas muertas, ese momento cuando el mar no sube ni baja y se encuentra entre dos mareas, no existe un tiempo de transición: estamos antes del instante, con nuestro miedo, o después de él, ya habiendo realizado la acción. No hay ningún período de elaboración o de transición: la tensión sube justo al punto crucial y después vuelve a bajar de inmediato. Esto es bastante lógico ya que, una vez que se encuentra del otro lado, la mente se percata de la ausencia de peligro.

«¡Necesitamos audacia, aún más audacia y siempre audacia!», clamó Danton. ¡Qué magnífico objetivo!

El síndrome de inclusión

En la época de las cavernas, el número de personas garantizaba la supervivencia de los clanes. De esta forma se arraigó una convicción en lo más profundo del inconsciente: ¡Todo, antes que estar solo en el mundo! La exclusión de la tribu presagiaba los peligros más terribles. Esta es la razón por la cual la infamia más grande era ser expulsado de la tribu. Esta sentencia era peor que la muerte. Esta convicción viajó en el tiempo y todavía está presente en la actualidad, a nivel simbólico. El miedo a ser rechazado es común a todos los seres humanos.

Dos fuerzas se oponen en nosotros: una nos empuja a ser diferentes, a aceptar nuestra singularidad; la otra nos empuja a ser incluidos en un grupo. En el plano social, la segunda es la que domina porque, inconscientemente, es más poderosa, y nos lleva al miedo a diferenciarnos e incluso, en ocasiones, a la voluntad de integrarnos a grupos de personas que no apreciamos...

Vencer el síndrome de inclusión requiere cuestionarse a fondo, preguntarse, con toda sinceridad, si en tales situaciones no nos estamos comprometiendo por miedo a ser rechazados.

Para afirmar nuestra identidad, recordemos que hemos crecido como palmeras, cuyas hojas de años anteriores mueren y caen conforme la palmera aumenta de tamaño. Del mismo modo, debemos saber poner fin a las relaciones que nos jalan hacia abajo. Atrevámonos a elevarnos y tendremos la felicidad de comprobar una ley universal: dos vibraciones de la misma naturaleza se atraen. Crezcamos y atraeremos a personas más elevadas. Esta ley es una promesa.

Descubrir las zonas de audacia

Podemos descubrir todos los espacios en los que somos timoratos, en los que nos contentamos con acampar en nuestra zona de comodidad, en todos los ámbitos donde podemos dar prueba de audacia: personal, profesional, amoroso, creativo, deportivo... Para ello, observemos precisamente la frontera más allá de la que nos encontramos. Una vez que quede establecida, examinemos si un niño interior desea ser liberado en ese lugar. Y, una vez que lo logremos, ¡saltemos!

Mientras más aprendamos a atrevernos, más nos integraremos al instante de la travesía por lo que es: *un punto imaginario que desorienta un poco*. Es como si, al momento de atravesar el umbral de nuestra casa, sintamos un ligero vértigo, una especie de desequilibrio. Las primeras veces, es posible que sintamos una ligera aprensión... Pero, después de la quincuagésima vez (o tal vez la décima, o incluso menos), habremos integrado el proceso: nos dirigiremos al umbral anticipando un problema y, después, incluso sin detenernos, lo atravesamos. A final de cuentas, el efecto del paso también habrá desaparecido.

Una vez integrado este nuevo modo de funcionamiento, ya no se tratará más de

audacia, sino de vivir nuevas experiencias.

Aprender a aprender

Nos liberamos del miedo al agua. Sabemos atravesar la encrucijada para entrar en ella... Evidentemente, lo que falta es aprender a nadar. Esta mujer ante su auditorio se atreve a lanzarse, ¿pero sabe hablar en público? Esta actividad, como las otras, requiere un aprendizaje. En verdad, todo se aprende.

Además de nuestras funciones instintivas (mamar, respirar, orinar y defecar), todo lo hemos aprendido. Qué maravilla contemplar a una niña de 1 año, sentada en su tapete, y verla dejar ir la pelota que hicimos rodar suavemente hacia ella. Qué alegría verla 15 años después realizar un salto peligroso en la viga de equilibrio. De la misma manera, escribir nos parece natural cuando somos adultos, pero si usted es diestro, tome el lápiz con la mano izquierda y trate de escribir... Así comenzó con la mano derecha. Aprender es juego de niños, a condición de que se lo considere como tal. La otra posibilidad es decirse a uno mismo: «¡Qué barbaridad! ¡A los 35 años debería saber hablar en público!». Una vez más, el orgullo nos vuelve a atrapar. Nos gustaría ser diferentes de como somos. Nuestra mente nos compara con lo que consideramos la norma y, de inmediato, el juez interior nos flagela: «Soy inferior a otros, soy un don nadie».

No importa en qué ámbito, debemos pasar por una fase de aprendizaje y de nosotros depende que sea ingrata o gratificante. Ya que tenemos la opción, hay que divertirnos. Las posibilidades de restarle placer son innumerables. Si evitamos juzgarnos, podemos considerar estos primeros pasos como la enseñanza de un pasatiempo. Después de todo, ¿cuál es la diferencia entre aprender a hablar en público y hacer teatro?

Debemos también reaprender a fracasar. Observemos al niño que va a dar sus primeros pasos. Vemos cómo se levanta, vuelve a caer de sentón, se levanta y se cae nuevamente... Y aunque se ría, ponga mala cara o manifieste frustración, se levanta. Nuestros éxitos se encuentran inscritos en nuestros fracasos. Como Oscar Wilde decía: «Experiencia es el otro nombre que damos a nuestros errores».

El deporte (¡ya se habrán dado cuenta de que es mi pasión!) constituye, a mi parecer, el arquetipo de esta idea de aprendizaje. Por ello los deportistas nos dan varias enseñanzas. Michael Jordan, uno de los jugadores más grandes de basquetbol de todos los tiempos, lo expresaba así: «A lo largo de mi carrera fallé más de 9 000 canastas (32 500 puntos marcados) y perdí 300 partidos. Seis veces consecutivas me pasaron el balón y fallé la canasta cuando podría haber dado la victoria a mi equipo. Mi vida ha sido una sucesión de fracasos. Por eso tuve tanto éxito».

La realidad es que no aprendemos más que de nuestros errores. Tengamos sed de fracasar. Los que han tenido más éxito son los que saben qué hacer si fracasan. Aceptar el fracaso es la mejor manera de acumular experiencias. Mientras más experiencias tengamos, más competentes nos volveremos. Durante nuestra vigésima charla en público, seremos más competentes que durante la primera.

Un día en que los periodistas se burlaban de él, porque se deslomaba por querer inventar el foco eléctrico, Thomas Edison les replicó: «No he fracasado. He encontrado 10 000 formas que no funcionan. No me desanimo, porque cada intento fracasado es un paso hacia el éxito».

«A lo que dirijo mi atención, se vuelve mi realidad»

No se trata de adoptar una «actitud positiva», sino de estar realmente pendiente de la manera en que nuestra mente funciona. *Nuestros pensamientos determinan nuestro estado interior*. Esto lo descubrí desde muy joven, cuando regresaba a pie de casa de un amigo en una noche muy sombría, después de haber visto una película del género *film noir*. Sentí miedo y estaba atento a todos los ruidos a mi alrededor, asustado por el menor cambio en el entorno. De pronto, un pensamiento me llegó a la mente. Reflexioné en ese momento que si hubiera visto una película animada sobre hadas y encantos, estaría feliz acechando diablillos a mi alrededor. Como si hubiera saltado de un tren a otro, me clavé en este otro imaginario y en cuestión de minutos desaparecieron mis miedos.

Si enfocamos nuestra atención en el placer, sentimos placer; si lo hacemos en la frustración o en el aburrimiento, ¿qué sentiremos? Si somos sinceramente capaces de representarnos nuestros fracasos como el camino más directo hacia nuestro éxito, de inmediato reduciremos la carga emocional, porque nos encaminamos en una espiral ascendente, en vez de zambullirnos en la agonía del miedo. A partir de ese momento, avanzamos con más ligereza por la vida y podemos enfrentar nuestros fracasos, manteniéndonos positivos.

La felicidad es disciplina

Mientras nuestro héroe (el que hemos elegido) no se presente espontáneamente al momento de encontrarnos en una situación crítica, se desplegará el programa por omisión. Se necesitarán decenas de puestas en práctica para que el programa deliberado se transforme en una segunda naturaleza. Podríamos comparar el programa por omisión con una autopista y el programa deliberado con una vía de acceso recién construida. Tendemos a tomar la autopista (ve tras lo natural y vendrá galopando) y a pasar de largo la salida. El cruce entre los dos programas está señalado por la emoción. Es el momento en que tenemos la opción. Una vía nos conduce a la luz; la otra hacia, la sombra.

Un mundo separa a «¡Cómo me enerva esto!» de «Me doy cuenta de que siento irritación». El primero nos priva de nuestro libre albedrío, mientras que el segundo nos pone en movimiento. Como vimos, pero de lo que nunca se dirá lo suficiente, debemos des-identificar nuestras emociones y reconocerlas por lo que son: mensajes; señales para evolucionar.

El paso de un mundo a otro es cuestión de aprendizaje, y es creando como nos

volvemos creadores. Solo la práctica asidua hará que aumente nuestra competencia. Es una auténtica disciplina que exige intención firme y resuelta. No se trata simplemente de emprender, sino de persistir. No podemos cambiar más que si de veras deseamos evolucionar y si colaboramos en cada etapa del cambio. El descuido conduce a la postergación, al programa por omisión, al miedo y, por consiguiente, y en última instancia, al fracaso.

Para mantenernos en nuestra prisión, nuestra mente nos hace creer que estamos en proceso de cambio porque hemos comprendido el mecanismo del miedo y el de los programas por omisión. Pero saber no basta. Si ese fuera el caso, todos los fumadores habrían ya dejado de fumar. No conozco a ninguno que no sepa que fumar hace daño. Todo cambio supone una acción y toda puesta en acción apela a una disciplina. Es una de las máximas del Dalai Lama: «La felicidad es disciplina».

Ciertamente, es mucho más sencillo aprender a ser feliz que aprender a manejar un auto. Debemos impregnarnos del conjunto del proceso, integrar cada una de las etapas y, al final, practicar con perseverancia y confianza. Practicar, practicar, practicar.

- La emoción negativa me revela un programa por omisión.
- Construyo mi programa deliberado para sustituir mi programa por omisión.
- Elijo a mi héroe.
- Me preparo para fracasar y me lanzo.
- Identifico el momento en que el programa por omisión se presenta de nuevo, hago una pausa... y pongo en marcha el programa deliberado.
- Si se trata de tomar una decisión para una situación indeseable, evalúo las tres posibilidades: aceptarla, mejorarla o abandonarla.

Para instalar esta nueva forma de vida, vigilo y me observo incansablemente. Existe este signo infalible: *sé que me aparto del camino de mi vida tan pronto como me quejo, sin importar la forma de la queja.*

Si digo: «Tengo miedo de hablar en público» o «Jamás encontraré a quien amar», me quejo y, en esta situación indeseable, no elijo ninguna de las tres soluciones. No avanzo. Todo cambia si me vuelvo mi propio observador: «Me vigilo, participo en el movimiento; a partir de ahora, utilizaré mis emociones para tomar conciencia de las situaciones indeseables y plantear una acción. A partir de ahora, cambio de fuente y me conecto con el amor y de inmediato lo recibiré a cambio».

Conviene retomar el control de la mente que nos obliga a emprender acciones contrarias a la felicidad. Nos destruimos inconscientemente, nos limitamos inconscientemente, huimos inconscientemente, atacamos inconscientemente...

Para tener el mando de nuestra vida, debemos pasar de la inconsciencia a la conciencia, pasar del «piloto automático» a la conciencia precisa de cada instante vivido. ¿Cuántos gestos realizamos sin estar conscientes de ellos? ¿En cuántos momentos durante el día estamos realmente atentos a lo que hacemos? Además de los momentos de

meditación o de concentración en una tarea, realmente a muy pocos.

Ser consciente significa sencillamente estar atento a lo que hacemos, pese a que, la mayoría de las veces, el pensamiento se encuentre desvinculado de la acción: lavo los platos pensando en los libros que voy a comprar, como viendo la televisión, manejo el auto anticipando mi próxima reunión... Para retomar el mando, debo alinear el pensamiento con la acción: pienso en los platos mientras los lavo, saboreo a fondo el alimento que ingiero, me concentro totalmente en el camino por el que voy conduciendo...

Cuando es necesario pensar, me detengo y reflexiono... y estoy consciente de que lo estoy haciendo. Fuera de esta claridad, nuestra mente tiende a entrar en una banda sin fin, a «pedalear» por sí sola. *En realidad, no tenemos más que una alternativa entre dos: utilizar nuestra mente o dejar que ella nos utilice.*

Muchas veces sucede que, al leer, nos ponemos a pensar en otra cosa. Nuestra mirada continúa leyendo, pero no comprendemos nada porque en realidad no podemos hacer más que una sola cosa a la vez. En este caso: leer o pensar. De igual modo, cuando salimos a caminar, tenemos la opción entre prestar atención a nuestro entorno... o dejar que nuestra mente haga asociaciones entre pensamientos que suelen ser inútiles la mayoría de las veces. En estos momentos de vagabundeo (e incluso de distracción), el programa por omisión se cuele y la queja se instala, lo cual le es por completo imposible durante momentos de plena conciencia.

Algunas frases clave de los capítulos II y III

- Recibo lo que doy. Al elegir el amor, avanzo hacia el éxito; al elegir el miedo, avanzo hacia el fracaso.
- Adoptemos un héroe sin miedo. Si *somos* el héroe, nuestra mente será incapaz de notar la diferencia y realmente nos convertiremos en él. Nuestra mente no distingue en lo absoluto entre la realidad y lo imaginario.
- Atravesemos el punto crucial de cambio sin hacer pausa: no es más que un momento decisivo, un punto imaginario que desorienta un poco. Antes estábamos en la inacción; después pasamos ya a la acción.
- «Solo hazlo».
- Reconozcamos las emociones por lo que son: mensajes, señales para evolucionar.
- Para tener el mando de nuestra vida, debemos pasar de la inconsciencia a la conciencia.
- Crezcamos. Atraeremos personas más elevadas.
- Debemos aprender a fracasar: no aprendemos más que de nuestros errores. Aceptar el fracaso es la mejor forma de acumular experiencias. Mientras más experiencias tengamos, más competentes nos volveremos.
- Sé que abandono el camino de mi vida cuando me quejo, sin importar la manera en

que lo haga.

- Cuando es necesario pensar, me detengo y reflexiono... y estoy consciente de que lo estoy haciendo. Fuera de esta claridad, nuestra mente tiende a entrar en una banda sin fin, a «pedalear» por sí sola. En realidad, no tenemos más que una opción entre dos posibilidades: utilizar nuestra mente o dejar que ella nos utilice.

NOTAS

¹ Cfr. Introducción del capítulo 1.

² Es posible que, a primera vista, mi mente constataste lo contrario. Si es el caso, es que he creado un espejo (cfr., en el capítulo II, la sección 3 «El otro es mi espejo»)... por amor.

³ «La suerte está echada».

⁴ Cabe notar, por cierto, que la tensión aumentaba ¡en el momento en que estaban en menos peligro!

IV

LA MECÁNICA DE LA INTUICIÓN

El mundo está constituido por elementos invisibles y sutiles que no podemos percibir más que con el corazón o con nuestra intuición.

FRÉDÉRIC LENOIR, *Coeur de cristal*

La palabra *intuición* proviene de latín *intuitio*, del mismo derivado de *intueri*, ‘mirar atentamente, tener el pensamiento fijo sobre algo’. El Diccionario *Littré* define la intuición como un «conocimiento súbito, espontáneo e indudable; como aquel que la vista nos da de la luz y de las formas sensibles y, por consiguiente, independiente de toda demostración».

Aparte de estas definiciones de diccionario, es extremadamente difícil describir la intuición. Veamos entonces lo que no es. La intuición no es una proyección; es decir, el resultado de un pensamiento. No es una emoción. No se correlaciona con la experiencia, pues es capaz de surgir a propósito de cualquier cosa por completo desconocida. No depende de una interpretación, de un proceso de asociación o de deducción (por ejemplo, usted ve un carro de bomberos y deduce que hay un incendio o que ha habido un accidente); la intuición no procede de ningún vínculo lógico. No es expresión del inconsciente, ni del instinto, ya que este último es una preprogramación del ser humano, como amamantar.

Varias veces descrita y nunca demostrada, la intuición se manifiesta como una sensación de evidencia repentina e incluso más allá de la evidencia. En realidad, no podemos describir ni definir la intuición, porque *definir* significa utilizar el modelo del mundo creado por la mente, que es en sí un conjunto de pensamientos. No puede nombrar de lo que está compuesta. La intuición es completamente ajena a la mente. *Esta es su inmensa fuerza.*

Información pura

Todo es cuestión de percepción. El ser humano percibe el mundo por medio de dos

canales, dos receptores totalmente diferentes: la mente, que recibe información a través de los cinco sentidos, y la intuición, que se encuentra en conexión directa con la información.

La realidad que percibe nuestra mente es incompleta (el ojo, por ejemplo, no percibe sino una parte ínfima del espectro electromagnético), además de que pasa por el escrutinio de nuestro modelo del mundo. Nuestra percepción de la información, por tanto, está obligatoriamente falseada, distorsionada por nuestras representaciones y nuestra voluntad de fijar el movimiento. A fin de cuentas, está modificada y ha sido «remodelada» por las innumerables autohipnosis que enmascaran las fallas de nuestros padres.

Hablamos de subjetividad porque nuestra realidad está completamente truncada. Por consiguiente, *nuestro modelo del mundo forzosamente es falso*. Lo que percibo es *mi* verdad. En consecuencia, en la Tierra hay 7 000 millones de verdades, 7 000 millones de representaciones y 7 000 millones de mundos.

Al contrario de la mente, que no es del todo confiable para aprehender la realidad del universo, la intuición transmite información pura: existe *una* verdad y la intuición tiene acceso a ella. Es totalmente ajena a cualquier pensamiento, a cualquier fenómeno cognitivo. Cuando tenemos una intuición, *sabemos*. Punto final.

El trabajo de interpretación de la realidad por la mente, las operaciones para calcular, de asociación y de representación son efectuadas por el hemisferio cerebral izquierdo, mientras que la intuición es lo que es gracias al hemisferio cerebral izquierdo. Jung ya señalaba que el hemisferio izquierdo era la sede de la razón y, el derecho, el de la intuición.

Concretamente, esto da lugar a una consecuencia importante: el mensaje de la intuición no llega al hemisferio derecho del cerebro bajo la forma de lenguaje. Esto explica la inmediatez y la extrañeza. Para llegar a nuestra conciencia, es traducido por la mente, pasando del hemisferio derecho al hemisferio izquierdo, *a través* del cuerpo caloso, que une a ambos hemisferios. Aparece entonces bajo la forma de interpretación que la mente ha elegido. Es esto lo que recibe el nombre de *voz interior* o *sexto sentido*.

Cada uno guarda su propia relación con su voz interior. Puede ser una comprensión instantánea y absoluta, una imagen, un sonido, una sensación de calor o de frío... En cualquier caso, se trata de captar algo que viene «de otra parte» y que se impone.

La intuición designa la información percibida a través de un canal particular, pero no la naturaleza de la información y su origen. Algunas personas pueden «escuchar» palabras de seres muertos o de entidades. Son las que se conocen como médiums. Hay otra que perciben «destellos» en presencia de otra persona. Es el caso de los videntes. Los poetas, los músicos, los escritores y todos los artistas le dan el nombre de inspiración. Alguien que «ve» los trastornos físicos y las enfermedades se conoce como curandero intuitivo o curandero chamánico. En fin, hay otros que tienen intuición de lo cotidiano. ¿Por qué no nosotros?

Lo único que puede decirse con certeza acerca de una intuición es que siempre es justa. Es incluso su definición. Si se revela como algo falso, es que no se trata de una intuición.

El rechazo de la intuición

A la mente no le agrada mucho la intuición porque, desde su punto de vista, tiene un grave defecto: dice la verdad. Cada mentira creada y cada hipnosis desencadenan una lucha interior entre la mente, que debe imponer su verdad falaz, y la intuición, que no puede abstenerse de describir la realidad. La mente afirma: «Tu padre es siempre protector», mientras que la intuición exclama: «¡Deja de engañarte! ¡No es nada!».

Para resolver la paradoja, el niño no tiene más solución que apartarse de su intuición. Por ello esta desaparece prácticamente desde los 4 años de edad. La mente utiliza con la intuición la misma estrategia que con las emociones: censura totalmente todo lo que amenace la integridad de la mentira.

Cuando no puede cortar totalmente este canal, lo enfoca en una actividad que se considera «fuera del mundo útil», como la pintura, la música, la joyería... todos esos ámbitos que la mente acepta porque, desde el punto de vista social, no son «verdaderas» materias escolares. Permite así la constitución de una zona «sin mentiras». Si, por ejemplo, la mentira central es «Prohibido tener éxito», es posible tener éxito haciendo joyas, mientras esto no lleve a la persona a ninguna parte. A partir de ese momento, la persona desarrolla un talento real y, de esta manera, la intuición se circunscribirá a una sola actividad. La mentira, mientras tanto, se mantiene.¹

Pese a esto, algunos niños poseen naturalmente una intuición extraordinaria. Viven entonces un tormento terrible, porque la intuición logra entregar su mensaje. Esto los parte en dos, porque se tornan prisioneros de la mentira que han creado y a la vez están conscientes de su falacia. A menudo se les diagnostica como hiperactivos y muchas veces se les da medicamentos para atenuar sus síntomas.

Aun cuando es imposible definir la intuición, se pueden describir las «huellas» que deja y las sensaciones que proporciona. Cuando se presenta, las cosas son sencillas, claras, de una evidencia más allá de lo evidente, no hay nada que cuestionar y nos sentimos muy vivos, como efervescentes. Es como si constatáramos las cosas en lugar de presentirlas. Si, por ejemplo, usted intuye que la carta que espera ya llegó, usted ya la verá en el buzón.

Es un talento universal que todo el mundo posee. Hacia la edad de 4 años, se opone a los modelos transmitidos por la familia, la escuela, la sociedad... El racionalismo occidental, el cartesianismo, niega esta percepción e incluso la rechaza porque no puede ser medida. Esta postura de rechazo se inscribe en el inconsciente colectivo. Aprendemos, desde un inicio, a dejar de escuchar la intuición, y después a huir de ella, debido a que es contraria a la razón. El canal se cierra pronto a favor de la percepción *a través de* la mente; este es un daño grave, puesto que seguir la intuición nos garantizará siempre tomar la mejor decisión, enunciar la palabra mejor adaptada a la situación y, aún más, ser guiados en la vida hacia lo que más nos conviene.

Recobrar la intuición perdida no es uno de los últimos hallazgos del desarrollo personal, sino mucho más: la intuición entabla relación con proyectos inimaginables, que

la mente no podría contemplar. Posibilidades que dan vértigo...

Somos guiados

Gracias a la intuición, recibimos información de manera casi «mágica». En esta forma particular de dejarse llevar, de disponibilidad, los mensajes son instantáneos. Camino por la ciudad y repentinamente siento el impulso de entrar a una librería y encuentro en ella «por casualidad» el libro que buscaba desde hace meses; deseo mudarme de departamento y visito uno que parece estar bien en todo sentido, pero percibo de inmediato que no es el que busco; sin ninguna razón en particular, pienso en uno de mis amigos, lo llamo, y me transmite unos datos que yo buscaba desde hace varios días...

Mientras más nos sentimos guiados, más estaremos dispuestos a seguir nuestra intuición instantáneamente. Al estar al volante de nuestro auto, no nos plantea ningún problema desviarnos del itinerario porque nos sentimos llamados hacia una nueva dirección. Sabemos que un regalo nos espera al final del camino. Vivimos la sensación de que todo es perfecto. No cuestionamos porque sabemos que las preguntas son mentales y preferimos recibir la respuesta directamente, incluso antes de que se plantee la pregunta. Nuestros objetivos se determinan por sí mismos. Nos encontramos del lado opuesto a la investigación cartesiana y evaluamos nuestras fuerzas y nuestras debilidades, las oportunidades y las limitaciones... Nuestra intuición nos da la respuesta instantáneamente. No tenemos ya necesidad de pruebas o de argumentos: percibimos y sabemos desde lo más profundo de nuestro ser, sentimos en nuestro interior el sello de la intuición: todo es claro, sencillo, no hay nada que cuestionar y nos sentimos vivos. El panorama aparece completo y se impone sobre nuestra conciencia.

Las personas que nos ayudan y que nos instruyen aparecen gracias a coincidencias increíbles y toda nuestra vida se orquesta naturalmente: actividad profesional, lugar donde vivimos, amigos, pasatiempos... Cada elemento encaja a la perfección en el otro; este rompecabezas armonioso y mágico está en un movimiento incesante. Se mueve conforme nos evaluamos, y todo esto sin que nunca determinemos un solo objetivo. Esto parece increíble, pero es nuestra mente la que lo bloquea. Cuando «yo» deseo obtener un resultado, «yo» no es más que la expresión de mi mente. En el canal de la intuición, no hay ningún deseo de decidir un camino o una estrategia. Todo se hace «por sí mismo».

Este modo de vida es mi cotidianidad actual. *Hace más de diez años que no tomo la más mínima decisión importante que comprometa mi futuro.* La aventura de este libro es un magnífico reflejo de ello. La decisión de escribirlo, su contenido, las personas que me ayudaron, la editora... todo esto apareció como «por milagro»: se presentó en mi camino sin que yo haya tenido el deseo de quererlo o buscarlo. Vivir así es garantía de ligereza y de alegrías diarias.

Un ballet permanente

Surge una intuición. Nuestro próximo proyecto acaba de aparecer, lo *sabemos*. Ahora, ¿qué acciones debemos plantear para alcanzar nuestro objetivo concretamente? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién?

Después del surgimiento de la idea principal, *nuestra mente toma el relevo* como «por arte de magia». Es el momento de reflexionar, de pensar. Y para eso la mente se vuelve muy útil. Elaboramos así una estrategia para llegar a la meta de la forma más sencilla y eficaz posible: es la que nos brindará el mejor resultado y el menor costo de energía.

Estamos en el ámbito de la materia, de la realización, y nuestra mente destaca en esto. Es perfecta para abrir una agenda y decidir una fecha, reservar un boleto de tren, marcar un número de teléfono o incluso tomar una sierra, un martillo y clavos. Es entonces cuando utilizamos nuestra experiencia, nuestros conocimientos, nuestras capacidades cognitivas y creativas: trazamos planes, compramos, exploramos... y comenzamos a actuar. Desde el momento en que empezamos a realizar concretamente nuestro proyecto, *se van estableciendo vaivenes permanentes entre la intuición y la mente*.

Si tenemos la visión de la casa con que siempre hemos soñado y nuestra intuición nos guía hacia el lugar donde construirla, debemos pasar entonces a la realización: nos ponemos en contacto con un empresario y, cuando nos vemos con él, percibimos que no es el adecuado. Descartamos su propuesta y entablamos contacto con otro, hasta encontrar al que nos conviene. Nuestra intuición siempre apoya y sostiene a nuestra mente. Por esta razón avanzamos serenamente, estamos en paz.

En la intuición, la vida es más verdadera, más profundamente real. Los colores son más brillantes y nos sentimos mucho más vivos. Mientras más nos abandonemos a nuestra intuición, más profundos serán nuestros sentidos. Mientras más sutiles sean nuestras percepciones, más fuerza creadora adquirirán. Al igual que el creador de perfumes afina su olfato y percibe cada vez con más nitidez fragancias delicadas, vamos dándonos cuenta de la fuerza increíble de lo inmaterial.

Por otra parte, este canal tiene un doble sentido: permite recibir, pero también emitir. De manera intangible, casi irreal, podemos hacer una solicitud al universo. Por ese canal, utilizamos el universo de la misma forma en que Aladino daba órdenes al genio de la lámpara. Sobra decir que el deseo no lo efectúa la mente, sino que parte directamente del corazón, es un impulso luminoso y liviano, formulado en la despreocupación total, lo cual pone en movimiento al universo, cuya complejidad y capacidad de respuesta son infinitas. Sucede una concurrencia de circunstancias increíbles, surgen «casualidades» improbables. El universo conspira para que tengamos éxito.

Mélanie debía mudarse. Durante un paseo por su ciudad, pasó por una plaza y su mirada se detuvo sobre un departamento situado en un edificio, encima de una tienda. Lo supo instantáneamente: ahí iba a vivir. Sin saber cómo proceder, entra al establecimiento y se dirige a la dueña:

Buenos días, ¿sabría usted si el departamento que está arriba se renta?

Qué gracioso. Soy la propietaria. Nunca se ha rentado, pero hace 15 días decidí alquilarlo y empezar a remodelarlo para ello.

Un mes más tarde, Mélanie se mudaba al departamento. Observamos la evolución de la energía ajena a toda voluntad. Ella no recuerda haber pedido que así fuera y, sin embargo, sin estar consciente de ello, formuló su petición. Lo que sucedió parece improbable a los ojos de la mente, incapaz de aprehender la increíble fuerza de esta energía sutil.

Las manifestaciones de la intuición

Existen muchos libros y numerosas prácticas para abrirse a la intuición. Se trata, efectivamente, de una capacidad que se desarrolla y se trabaja. Requiere entrenamiento, puesto que sirve para abrirse a lo intangible, a lo sutil, como cuando se busca un sonido o un color nuevos. En una primera etapa, la intuición es algo que nos es totalmente ajeno. Es necesario aprender a conocerse y descubrir la forma en la que la intuición se presenta, sobre todo en función de los sentidos, con los cuales tenemos percepciones privilegiadas. El que es mayormente olfativo, dirá cuando hay que huir del peligro: «Huele mal»; la persona visual dirá: «Se me apareció, lo vi claramente»; el auditivo tal vez exclamará: «Escuché una voz desde mi pecho»; el cinestésico afirmará: «Lo siento claramente» y, por último, el gustativo tal vez tenga un sabor amargo en la boca para informar de una situación indeseable.

Al principio, se recomienda encontrar el ámbito en el que cada uno expresa su talento. Una persona dotada para la cocina deberá ejercitarse en este registro al comenzar; por ejemplo, intentando crear sus propias recetas. Pero no importa que se trate de negocios, de costura, de deportes o de música, todos son buenos para intentar entrenarse, y esta sensación tan sutil se volverá paulatinamente cada vez más conocida. Aprendemos a «escucharla». Y entramos en un círculo virtuoso: escuchar y practicar la intuición aporta confianza, la cual refuerza la voluntad de escuchar la intuición.

En palabras de Steve Jobs, el creador de Apple: «Ten el valor de hacer lo que tu corazón y tu intuición digan: El uno y la otra saben lo que realmente quieres ser. Lo demás es secundario».

«Yo» soy otro

Podemos sentirnos perfectamente seguros en un mundo de miedo, de competencia, de estrés y de violencia. Es posible, porque nuestra verdad está en nuestro interior. La alegría o el miedo se encuentran *en* nosotros. Nosotros somos el proyector de ellos. La pregunta es: ¿quién proyecta? ¿Quién es *nosotros*?

Encontrar nuestra intuición supone tomar conciencia de una verdad fundamental y estructuradora más terrible: nosotros *no* somos nosotros.

Cuando un niño nace, su mente es virgen. No piensa y, sin embargo, existe. Sus pensamientos se elaboran conforme la red se vuelve más compleja. Su personalidad se construye en función de la arborescencia de los archivos en el disco duro. Así es en cada uno de nosotros: afinidades, carácter, gustos son resultado de la organización de los archivos entre sí. Esta red hipercompleja acaba por formar una personalidad: el ego, el cual es resultado de centenas de millares de pensamientos enmarañados... Sin embargo, no son más que pensamientos.

Cuando nuestro GPS «habla» para indicarnos una dirección, ¿nos viene a la mente que se trata de alguien? No, claro que no; se trata de un programa informático elaborado. De igual manera, nuestro ego es un programa orgánico sofisticado. Muy elaborado. De una complejidad casi infinita. Tan sofisticado que se llega a pensar y a concebir a sí mismo como una entidad. *Lo que la llamamos «yo» no es más que el conjunto infinitamente complejo de pensamientos que se piensan. «Yo» no es yo.*

Viviendo la experiencia de la inteligencia emocional, nos es posible vivir esto en carne propia. Si logramos disociarnos, des-identificarnos de nuestras emociones; si pasamos de «Estoy triste» a «Necesito llorar la muerte de algo»,² la emoción pierde su poder sobre nosotros. La transmutamos al considerarla un mensaje que pasa por nosotros y desaparece. No somos nuestra emoción. «Yo» no estoy triste. Yo no soy mi tristeza.

Si bien este experimento es (relativamente) fácil de hacer con la emoción, resulta más difícil con la mente ya que, cuando «yo» escribo estas líneas, existo. Yo sé bien quien soy. Yo soy yo. Yo soy André. Amo la naturaleza, contemplar una pintura, cantar y beber una copa de champaña, y detesto la maldad. Esto es claramente yo. Yo me considero yo. Y, sin embargo, no; no es más que una ilusión.

La iluminación³ que vive un maestro espiritual demuestra esto claramente: parte de una carcajada que difícilmente puede detenerse porque «ve» que lo que creía ser él no es más que una farsa gigantesca. Descubre cuán sencillo es todo y se pregunta cómo no pudo haber visto antes la Realidad. En un instante trascendental, ha dejado de identificarse con su mente. Se ha convertido de nuevo en Quien Verdaderamente Es.

Mientras más nos adiestramos para percibir nuestra intuición, más «percibirá» nuestra mente este otro canal y cederá con facilidad el lugar a nuestra identidad real, a ese o aquel Que Verdaderamente Somos. Se torna entonces posible vivir «miniiluminaciones». Como guía, cuando me he alineado perfectamente con la persona que recibo, me escucho hablar. De veras. Una voz sale de mi boca y no soy yo quien habla. «Eso» desciende, me traspasa. Al principio es una experiencia extraña... y, sin embargo, en realidad es Quien Verdaderamente Soy el que está expresándose. Pero si la voz que sale de la boca de André es *verdaderamente la suya*, aun cuando provenga de otra parte, entonces André no es André. Es para volverse locos. Yo no soy yo.

Dejemos que el escritor Eckhart Tolle nos permita vivir la experiencia de su toma de conciencia y de la des-identificación subsecuente. A los 29 años, se despierta, presa de un terror nocturno, con un pensamiento que daba vueltas y vueltas.

«Ya no puedo vivir conmigo mismo». Este pensamiento me venía a la mente sin cesar. Entonces, de pronto me percaté hasta qué punto este pensamiento era extraño. ¿Soy uno o dos? Si no lograba vivir conmigo mismo, es que debía haber dos de mí: el «yo» y el «conmigo», y con el «yo» no puedo vivir. Puede ser que solo uno de los dos sea real, pensé. Esta extraña toma de conciencia me estremeció de tal manera que mis pensamientos dejaron de funcionar. Estaba totalmente consciente, pero no había ya ningún pensamiento en mi cabeza. Entonces me sentí aspirado por algo que me pareció

un vórtice de energía. Al principio, el movimiento fue lento, después se aceleró. Fui presa de un miedo intenso y mi cuerpo comenzó a temblar. Escuché las palabras «no te resistas a nada», como si hubieran sido pronunciadas dentro de mi pecho. Me sentí aspirado por un vacío. Tuve la impresión de que este vacío estaba en mí, más que en el exterior. Repentinamente, todo el miedo se desvaneció y me dejé caer en ese vacío. No tengo ningún recuerdo de lo que sucedió después.

»Entonces el piar de un pájaro ante la ventana me despertó. Nunca había escuchado un sonido así hasta ese momento. Detrás de mis párpados aún cerrados, adoptó la forma de un diamante precioso. Sí, si un diamante pudiera emitir un sonido, se asemejaría a ese. Abrí los ojos. Los primeros resplandores del alba entraban a través de las cortinas. Sin tener ningún pensamiento como intermediario, sentí, supe, que la luz es infinitamente más de lo que nos percatamos. Esta suave luminosidad que se filtraba por las cortinas era el mismo amor. Mis ojos se inundaron de lágrimas. Me levanté y caminé por la sala. La reconocí y, sin embargo, supe que nunca la había visto verdaderamente. Todo era fresco, como nuevo; algo así como si acabara de nacer. Tomé algunos objetos, un lápiz, una botella vacía, y me maravillé ante la belleza y la vitalidad de todo lo que se encontraba a mi alrededor».⁴

¿Quién lleva las riendas?

Somos un vehículo con un solo centro de control y dos conductores posibles: nuestra intuición y nuestra mente (lo que llamamos nosotros). Por desgracia, nos identificamos con nuestra pseudoidentidad. Creemos que somos, cuando no se trata más que de un programa de pensamiento. En cambio, dejar las riendas a la intuición es una experiencia extraordinaria. Así somos llevados por la vida. Las experiencias, las personas buenas, todo llega impecablemente. Vivir esta vida es algo fresco y sencillo porque *ya no llevamos las riendas.*

Laëtitia, una pintora que asesoré, buscaba un modo de recortar discos de acero para pintarlos. Algunos días después de haberse planteado esta idea, encuentra una tarde a un industrial que realiza exactamente este tipo de trabajo. No solo le propone ayudarla: al comprender lo que ella quiere, le sugiere posibilidades que ella misma no había imaginado, abriéndole un nuevo horizonte...

A pesar de saber intelectualmente que no es verdad, sigo creyendo que soy André. Tengo (mi mente tiene) la sensación, varias veces durante el día, de dejar que las cosas lleguen por sí solas. Si, por ejemplo, ignoro (mi mente ignora) dónde pasar mis próximas vacaciones, confío en (mi mente confía en) mi intuición. Y en los días siguientes, voy a recibir (mi mente va a recibir) señales. No me queda más (no le queda más a mi mente) que seguir la indicación que se me ofrece (que se ofrece a mi mente). ¿Vivir sin decisiones? ¡Una delicia!

¿Cómo operar concretamente para que nuestra intuición tome las riendas? Primero, y antes que nada, dejando de *querer o desear*. La intuición siempre está presente. Es la

mente la que ocupa espacio y que le impide presentarse; es la que se mantiene en las riendas del vehículo. Tener acceso a nuestra intuición es procurar que la mente se retire. Se dice que el hombre salió del paraíso el día en que quiso decidir por sí mismo. En otras palabras, el día en que le dio predominio a la mente sobre la intuición. «Quiero» es la mejor manera de permanecer en la mente: «Quiero poseer, quiero hacer, quiero tener razón, quiero tener éxito, quiero amor... Ah, sí, sobre todo, quiero amor». Cambiemos «quiero» por «quiere» y antepongamos a cada frase «mi mente». «Mi mente quiere tener éxito» es la formulación exacta. Nos encontramos claramente en la zona de comodidad, la cual es la zona de control: «Quiero controlar mi vida».

Para que nuestra mente ceda su lugar, es necesario dejar de alimentarla. Lo más sencillo es volver al mundo exterior. Aunque deba su existencia a nuestros cinco sentidos, la mente se ha desprendido para girar sobre sí misma, con un pensamiento arrastrando a otro, después a otro, después a otro... Un deseo arrastrando a otro, después a otro, después a otro... Más reconocimiento, más amor, más dinero, más ropa, más poder...

Violaine me llamó para que la ayudara un día en que sentía un gran sufrimiento, una angustia profunda:

- ¡No sé qué más hacer! ¡Tengo la impresión de que voy a morir!
 - ¿Tiene usted un objeto ante usted?, le pregunté, después de algunos ejercicios de respiración.
 - Tengo justamente un lápiz frente a mí.
 - Muy bien. Por favor, mire el lápiz y concéntrese en él... Calcule su longitud en centímetros... Examine intensamente su color... Vea sus reflejos... Sienta la consistencia del lápiz en sus dedos...
 - La guíé poco a poco a sentir la presencial real de ese lápiz. Al cabo de 10 minutos, le pregunté si estaba completamente enfocada en él.
 - Sí, me respondió.
 - Entonces, observe ahora que usted ya dejó de sufrir.
-

Este sencillo ejercicio, que llamo «un refugio en el instante presente», es impresionante: *basta con que utilicemos uno de nuestros cinco sentidos al cien por ciento para que nuestra mente deje de funcionar circularmente*. Es una cadena de causa a efecto: si mi intuición es la que dirige, me percató de que estoy presente con mis sentidos. Por consiguiente, si estoy presente en el mundo utilizando mis sentidos, mi intuición tomará las riendas.

Si durante el día estamos realmente presentes en lo que hacemos, si dejamos de desear, conoceremos grandes momentos de paz. Los miedos dejarán de pesarnos.

Este acto de presencia con los cinco sentidos y con el mundo exterior se acompaña obligatoriamente de la conciencia. La falta de conciencia es el resultado de una mente que gira sobre sí misma. Si estamos realmente presentes en lo que hacemos, estamos conscientes de lo que hacemos. Y lo mismo sucede cuando hablamos o pensamos. Estando así, tomamos conciencia de que nos deslizamos hacia la queja o el drama, e inmediatamente volvemos a nuestra presencia. *Reemplacemos nuestros pensamientos por nuestro sentir*.

En la calle, vemos árboles, los miramos; estamos atentos a las personas con las que

nos cruzamos; olemos los perfumes, y muchas veces, malos olores; tenemos conciencia de la acera bajo nuestros pies, estamos atentos a la energía que emitimos porque sabemos que vamos a recibir lo que hemos dado. En el supermercado, miramos a la cajera, le sonreímos. En el segundo en que nos mira, tomamos conciencia de un pequeño espacio que se ha formado y en el cual podemos enviar calor humano. De regreso a casa, al preparar la cena, sentimos la presencia de la papa que pelamos, tenemos conciencia de la presión de nuestra mano sobre el cuchillo, sentimos el placer infantil que nos envuelve. Al estar conectado en el amor, en un instante «banal» tras otro, medimos el amor que recibimos a cambio, y la paz que se desprende de un simple gesto.

El hada Campanita

Existe un ser magnífico para abandonar el «querer»: el hada Campanita. ¡Me fascina! En mi opinión, es el personaje central del cuento de Peter Pan. Gracias a ella, funciona la magia. Sin ella, imposible volar y regresar al país imaginario. Es ligera, despreocupada, espontánea, traviesa e impertinente. ¡Es mi héroe preferido!

Existe un mundo mágico bajo nuestros pies que debemos aprehender. El hada Campanita es el símbolo. Permite en todo momento dejar de desear y dejar al acólito del desear: la seriedad.

Alan Watts hizo una descripción magnífica del mundo de la mente, cuando escribió: «La vida es un juego cuya regla principal es: esto no es un juego, tomémoslo con seriedad».⁵ ¿Cuántas veces al día la seriedad nos impone su tiranía? ¿Cuántas veces hemos escuchado: «Es suficiente. Un poco de seriedad, por favor». ¿A nombre de qué debemos estar serios? Ya lo decía Jesús en su época: el reino de los cielos es para quienes son como niños.

La seriedad puede llevar al éxito, pero nunca nos conducirá a la felicidad. Nuestra realidad será eso a lo que prestemos atención. Si queremos triunfar para poseer, seamos efectivamente serios, pero, a fin de cuentas, ¿qué cosecharemos? Solo dinero y comodidad. El zapatero remendón de la fábula de Jean de La Fontaine, al regresar del banquero, nos lo recuerda: «Devuélvame mis canciones y mi sosiego, y tome sus 100 doblones».

De la felicidad a la alegría

¿Cómo dejar de estar en la voluntad? Si nos dicen: «No pienses en una nube rosa», el efecto contrario es inmediato. Por el contrario, si nos piden concentrarnos en una taza amarilla, no pensaremos ya en la nube al momento de hacerlo.

¿Y si decidiéramos enfocar nuestra vida en la felicidad? Podríamos, a cada instante, plantear la pregunta: «Este acto, esta palabra, ¿me aproxima o me aleja de mi felicidad?». En 1972, el rey de Bután decidió sustituir el Producto Interno Bruto (PIB) por la FIB (Felicidad Interna Bruta). Su finalidad era edificar una economía al servicio de la cultura y de la felicidad. La FIB sirve de guía para establecer planes económicos y el desarrollo del país cuyo PIB no es más que un elemento secundario.

La felicidad es alcanzable, pero se requiere disciplina para lograrlo: la felicidad es una decisión. El Dalai Lama ha pasado por varias pruebas en su vida y, sin embargo, en sus

diferentes apariciones en televisión se le ve reír. Es una opción.

Decidamos ser felices y transformémonos en hadas Campanitas. Seamos livianos. Seamos inocentes.⁶ Vivamos plenamente nuestra vida, viviendo el momento presente. «La vida se vive, no se piensa».⁷ Estando así, emitimos alegría y amor. Ciertamente lo recibiremos a cambio, porque entonces somos muy livianos en nuestras exigencias: «Sería agradable si el universo me enviara un empleo más interesante»; «Me agrada la idea de pasar vacaciones enriquecedoras este año». Este tipo de planteamiento nos ayuda a desprendernos del resultado, del querer. «Tiramos la toalla». Es como si nuestra mente hablara a nuestra intuición: «Anda, te toca a ti actuar». De esta manera repartimos las tareas: nuestra mente se ocupa de estar presente, de estar serena... y nuestra intuición se ocupa de nuestra vida. Comienzan a manifestarse auténticos milagros. Nos damos cuenta de que nos encontramos bajo la guía de signos discretos que nos conducen a casualidades improbables e increíbles.

Los hijos de Cédric querían tener un gato. Con varias horas de diferencia, encienden la televisión: dos veces consecutivas aparecen imágenes de mamuts en la pantalla. Acuden a la Sociedad Protectora de Animales, donde el responsable del refugio les explica que no hay ningún gato para adoptar en este momento... «Ah, esperen un segundo. Tal vez haya uno», les dice al examinar su registro. «Sí, aquí está. Le dimos por nombre Mamut». Evidentemente, era el de ellos...

Stéphanie vive en Estrasburgo y debe desplazarse a París. Encuentra un carro de uso compartido, pero no tiene dinero para pagar todo el viaje. «Sería agradable si el universo se ocupara de esto», es el mensaje que lanza. Durante una escala en un sector de la autopista, mientras bebe café con los otros dos pasajeros, un hombre se dirige a ellos:

- Disculpen que los moleste. Necesito un favor. Acabo de tener una infracción y perdí los últimos puntos de mi licencia de manejo.⁸ Estoy detenido aquí. ¿Alguna de ustedes tendría la amabilidad de conducir mi auto hasta París?
- Con mucho gusto, le responde Stéphanie.

Después de haber pagado al primer chofer, transfiere su bolsa a un magnífico Mercedes-Benz, y conduce a la persona a su domicilio en París, que se encuentra a 500 metros del lugar al que ella se dirigía... Y recibe por su servicio la suma de 100 euros.

Vivir el momento presente, sin desear nada, sin esperar resultados, abre la puerta a los milagros. Todo el mundo tiene acceso a este mundo de maravillas. Se trata en realidad del mundo de la simplicidad y del no querer nada de más, nada de menos. No se imagine usted que le describo un mundo desconectado de la realidad. Por el contrario, es LA realidad que no vemos.

Los «signos» no llegan siempre; solo cuando se necesitan. A quienes descubren este nuevo modo de vivir el mundo, una postura interna adecuada les permite vivir una cantidad impresionante de estos signos.

Liberamos nuestra mente de nuestras expectativas y de nuestras decisiones. Nuestra vida entonces puede volverse una especie de danza con el universo. Al igual que un niño

que juega con una pista de carreras, seguimos las indicaciones de nuestra intuición. Los nuevos proyectos y las personas nuevas aparecen como fuegos artificiales deslumbrantes y traviesos. Reflexionamos (por consiguiente con nuestra mente) sobre las mejores estrategias, guiados en tal caso por nuestra intuición. La mente y la intuición se vuelven complementarias, cómplices. Planteamos las acciones adecuadas, atentos a nuestras emociones. Todo es claro, sencillo y ligero; estamos conectados al amor, a nuestra alegría inocente, a la confianza: el universo se abre ante nosotros como el Mar Rojo lo hizo ante Moisés y el pueblo hebreo.

Estamos desconectados de las contingencias materiales. Nuestro estado interior ya no depende de lo que tenemos, de lo que hacemos y ni siquiera de lo que sabemos. Estamos en el mundo en nuestra esencia más profunda. En ocasiones puede suceder que las circunstancias dolorosas produzcan este cambio. Contamos con el testimonio de personas en la fase terminal de un cáncer o de prisioneros de campos de concentración que contraen esta alegría inalterable porque ya no hay nada más qué hacer sino renunciar a toda idea de apego egoísta.

Cuando bailamos con la vida, nuestros miedos paulatinamente se convierten en un recuerdo lejano. Miramos con mucha ternura a este antiguo «nosotros», que sentía miedo a tener carencias, miedo a ser pobre, miedo a ser desacreditado, miedo a ser agredido, miedo a lanzarse... Emitimos sin cesar ondas de amor que irradian a nuestro alrededor, y nuestros allegados absorben esta energía, porque la alegría, el optimismo y la audacia son contagiosas.

No solo nos dejamos de quejar, sino que ayudamos a otros a elevarse por encima de sus miedos y sus limitaciones. Observamos, por otra parte, que cuando nos encontramos en paz y en equilibrio, no hay felicidad más grande que la de dar. ¡Qué alegría ofrecer una hebra de luz a alguien y verlo progresar y desarrollarse! El milagro más grande es que, para contemplarlo, no hay nada que hacer. Basta con *ser*. Justamente al irradiar nuestro amor, recibimos este tipo de regalos: «¡Qué bien me siento cuando vengo a visitarte!», o incluso «Me hace tanto bien hablar contigo», «No sé por qué, pero cada vez que te veo, me siento mejor...». La razón de ello es que tenemos más expectativas, no transmitimos ya ondas de miedo, no procuramos tener razón, dominar a los demás, recriminarlos, denigrar a terceros, querer mostrar lo que no somos, querer obtener reconocimiento o validación. Somos.

Sumergirse en la realidad

La alegría y la felicidad son nuestra verdadera naturaleza, la cual se ha visto alterada por una acumulación de mentiras y de miedos. Generación tras generación de seres humanos han sido corrompidos, proyectando sus miedos interiores y creando así miedos exteriores. Estos últimos, a su vez, han reforzado sus terrores internos... Esta ronda infernal los ha apartado cada vez más de su naturaleza profunda.

Si la humanidad llegara a disolver aunque solo fuera la mitad de sus miedos internos,

podríamos invertir rápidamente la tendencia y construir una sociedad encaminada hacia ser felices y compartir. Mientras más se liberen los adultos de sus propios miedos, menos los transmitirán a sus hijos, y más se reconectarán con su intuición y establecerán su vida en el registro del amor, buscando construir un mundo en el que cada uno encontrará su lugar en función de su naturaleza profunda.

Es posible concebir un mundo así. Siempre imaginamos que va a suceder lo peor. ¿Y si intentáramos imaginar lo mejor?

Al niño se le anima a hacerlo desde una tierna edad para descubrir su habilidad natural. Sus padres ya lo han sensibilizado y educado en el desarrollo de su intuición. La escuela le enseña a socializar, la vida en grupo, la colaboración y el apoyo mutuo. El objetivo es que desarrolle su talento. Recibe apoyo en las actividades que le atraen y que le corresponden mejor. Es como un llamado irresistible que la escuela estimula, porque es evidente para todos que cada uno está en la Tierra para crear y actuar de manera única.

Si queremos ver a un ser humano languidecer, impidámosle crear. Los psicólogos laborales han observado que, en los empleados más estructurados, el individuo procura siempre encontrar lo que busca, imprimir su sello, inventar. Cuanto más estrecho sea el espacio para inventar, la persona se empobrecerá más y se marchitará. En el mundo de la intuición y de la presencia, la creatividad es medular. No importa que se desarrolle en una actividad artística como la escultura o la música, o en una actividad más abstracta como la enseñanza o la investigación en matemáticas, el principio sigue siendo el mismo: cada experiencia, cada competencia nueva se graba. Durante este proceso, las emociones son la guía: cada emoción positiva invita a progresar y cada emoción negativa llega para revelar qué de la situación es indeseable y cómo rectificarla.

En un mundo tal, algo maravilloso se despliega: no estamos ya al mando; en otras palabras, nuestra mente no está más al mando. Nuestra conciencia pasa, «se desliza» de la mente a la intuición. El escultor *sabe* dónde dar el golpe, con qué inclinación del cincel y con qué intensidad, sin ninguna reflexión, sin ningún pensamiento presente. Él se mira creando, es únicamente testigo de su creación... Y esta es perfecta. Es como si la escultura fuera una entidad que ha tomado posesión de él, utilizándolo como herramienta. Se produce una ósmosis, una alquimia de donde nace la perfección. No hay ninguna expectativa de resultado y, evidentemente, ninguna expectativa de reconocimiento, de enriquecimiento o de fama. El artista siente admiración y alegría, vive en un mundo mágico, conectado a su naturaleza profunda. No hay nada, más que el despliegue de lo bello. Cada creación es una obra de arte. Cada una es portadora de la energía que el creador le insufló.

El amor integrado en la preparación de un platillo es probado por los convidados. Paralelamente, una estética impalpable está presente en la escultura, percibida por todos.

En un mundo así, expresamos nuestra verdadera naturaleza. Vivimos en la abundancia: cada cosa aparece en el momento oportuno; es decir, en el instante en que lo necesitamos. Somos auténticos, nos desarrollamos, nos elevamos sin cesar. La mente no

toma ninguna decisión, lo cual significa que *nosotros no tomamos ninguna decisión con nuestra voluntad personal*. Fluida y evidente, la vida se despliega a cada uno de nuestros pasos.

En este mundo, a fin de cuentas, si sentimos miedo, este se justifica por un peligro real.

¡No tenemos ningún miedo a lo desconocido! ¡Ningún miedo al cambio! No hay más que la experiencia. Si debemos aventurarnos más allá de nuestra zona de conocimiento, es porque nuestra intuición nos invita a hacerlo, y es, por consiguiente, lo mejor que puede sucedernos en ese instante. No hay ninguna aprensión. Lo único que permanece es el descubrimiento y la creación de lo bello.

Vivir una vida sin miedos no es algo utópico. Alcanzar este estadio nada tiene que ver con el prodigio, ni con facilidades. Es un camino de progresión accesible a todos. Tan pronto tomemos conciencia de que el temor de ninguna manera es ineluctable, de que es exterior a nosotros, y de que no somos su presa, podremos pasar de la pasividad a la acción y de la culpabilidad a la compasión.

El primer paso en este camino de cambio consiste en *decidirse* a cambiar. Goethe ya lo había dicho: «A partir del momento en que adoptamos un compromiso firme, comienzan a realizarse sucesos positivos». Conviene, pues, pronunciar una intención clara: «Queda decidido. Retomo el poder. ¡Me libero de mis miedos y avanzo hacia mi felicidad!». Y entonces, a partir de la manera en que se manifiesten nuestros miedos (lo que los psicólogos llaman *síntomas*), identificaremos la causa, el origen, y comprenderemos las razones por las cuales debimos construir nuestras mentiras.

Sería sensato solicitar la ayuda de un profesional, porque el punto ciego nos impide ver la viga que tenemos en el ojo. Esta etapa nos permite identificar todas las partes energéticas que debemos devolver a nuestros padres y, tal vez, a otras personas (hermanos o hermanas, abuelos, cónyuge actual, excónyuges...). Podremos así restituírselas según el método terapéutico que hayamos elegido.

Desde este instante, la vida cambia. Nos sentimos más libres, más independientes. Las personas y las situaciones que nos estresaban, que nos invadían, que nos enfurecían, dejan de afectarnos; esto se nos «resbala» en lo sucesivo. Nos parece casi risible la forma en que reaccionábamos. Somos virtualmente indiferentes a las miradas de otros sobre nosotros, vivimos nuestra vida, avanzamos siempre más hacia el bienestar, y los obstáculos ya no nos parecen invencibles. Ante una pared, encontramos la puerta o, bien, damos la vuelta. La vida todavía no es milagrosa, pero hemos retirado la mayor parte de nuestras cargas.

Un nuevo horizonte se nos abre, el de los «programas deliberados» (y no los que se presentan «por omisión») y el de la audacia. Salir de nuestra zona de comodidad se convierte en un reto divertido. Aprendemos con alegría, porque estos aprendizajes sirven a nuestra felicidad. Somos disciplinados y descubrimos con sorpresa que esta disciplina es dulce. Podemos vivir haciendo el esfuerzo, estando al mismo tiempo en la

benevolencia y el placer que proporciona este esfuerzo. Agradecemos todos los fracasos que surgen en el camino de nuestra nueva vida. Cada día desarrollamos nuestra intuición, y nos maravillamos con eso cual chiquillos en un jardín de infantes.

Progresamos, cambiamos... y este viaje fue posible porque hicimos frente a nuestros miedos.

NOTAS

¹ Por supuesto, si decide hacer negocio de ello, deberá sabotearse, ya que «exportará» su talento al mundo reconocido como «verdadero». Es un fenómeno que he observado en varias de las personas que he asesorado.

² Ese es el mensaje de la tristeza: hay algo que debo dejar ir.

³ La iluminación, o incluso el despertar espiritual (el término *buda* significa el ‘despertar’), designa la des-identificación del ego y el advenimiento de una nueva conciencia unificada con el universo o lo divino, según las creencias.

⁴ Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment present*, traducción de Annie J. Ollivier, Montreal, Ariane, 2000 [*El poder del ahora*, Madrid, Gaia, 2007].

⁵ Citado por Paul Watzlawick en *Faites vous- même votre malheur*, París, Éditions du Seuil, 1990 [*El arte de amargarse la vida*, Barcelona, Herder, 2013].

⁶ Conviene diferenciar los vocablos *inocente* e *infantil*. Cuando soy infantil, me quejo para obtener lo que quiero.

⁷ David Komsí, *Le Pouvoir de l'attraction* (disponible en línea <<http://www.plumebleue.ch/attraction.htm>>).

⁸ En Francia, la licencia de conducir se obtiene después de un examen. Cuando hay infracciones, es necesario pagar la multa, pero también se descuentan puntos de la licencia. En caso de agotarse estos, está prohibido conducir y es necesario volver a realizar el examen y pasarlo [N. de la T.]

Algunas frases clave del capítulo IV

- La intuición es totalmente ajena a la mente. Es su inmensa fuerza.
- Nuestra realidad se encuentra completamente trunca y, por consiguiente, nuestro modelo del mundo es forzosamente falso. Lo que percibo es *mi* verdad.
- La intuición transmite información pura: existe *una* verdad, y la intuición tiene acceso a ella.
- A la mente no le agrada mucho la intuición, porque, desde su punto de vista, tiene un gran defecto: dice la verdad.
- La intuición es un talento universal que todo el mundo tiene.
- Gracias a la intuición, recibimos información de manera casi «mágica», y somos guiados por ella.
- La mente toma el relevo de la intuición. Y se establecen vaivenes permanentes entre la intuición y la mente.
- Recuperar nuestra intuición supone tomar conciencia de una verdad fundamental, estructuradora y terrible: no somos nosotros. Lo que llamamos «yo» no es más que un conjunto infinitamente completo de pensamientos que se piensan. «Yo» no soy «yo».
- Al vivir la experiencia de la inteligencia emocional, transmutamos nuestra emoción y la consideramos como un mensaje que nos traspasa y desaparece. No somos nuestra emoción. «Yo» no estoy triste. Yo no soy mi tristeza.
- Somos un vehículo con un solo centro de control y dos conductores posibles: nuestra intuición y nuestra mente (lo que llamamos *nosotros*).
- Hay algo de fresco y sencillo al vivir esta vida cuando dejamos de llevar las riendas. ¡Vivir sin decisiones es una delicia! ¿Cómo lograrlo? Dejando de *querer*.
- Basta que utilicemos uno de nuestros cinco sentidos al cien por ciento para que nuestra mente deje de funcionar como una banda sin fin. Reemplacemos nuestros pensamientos por nuestro sentir.
- Vivir el momento presente, sin desear nada, sin esperar resultados, abre la puerta a los milagros. Liberamos nuestra mente de nuestras expectativas y de nuestras decisiones. Nuestra vida entonces puede convertirse en una especie de danza con el universo.

COMPRENDER LOS MIEDOS Y LIBERARSE DE ELLOS: LAS ETAPAS

Reconciliarse con los miedos

1. No busquemos la causa de nuestros miedos en el exterior. Los miedos vienen del interior.
2. Creamos nuestros miedos con una intención positiva.
3. Al nacer, necesitamos completamente el amor de nuestra madre y la seguridad de nuestro padre.
4. Nos es imposible aceptar defectos en uno de nuestros progenitores, porque perderíamos amor o seguridad.
5. Preferimos acusarnos de lo que sufrimos para conservar la ilusión de amor y de seguridad.
6. Nos hipnotizamos a nosotros mismos para transformar la realidad. Creamos así mentiras a las cuales obedecemos.
7. Cada mentira genera un miedo: miedo a ser juzgado, a ser rechazado, a tener éxito...
8. La mentira es más fuerte que nosotros e imposible de contradecir: si dice que no valemos nada, perdemos todo nuestro valor.
9. Si, pese a todo, llegamos a contradecir la mentira, debemos sabotearnos: si tenemos prohibido el éxito y, no obstante, tenemos éxito, nos las arreglamos para perder lo que hemos adquirido.
10. ¡Es posible liberarnos de nuestros miedos, al comprender su origen y su razón de ser!
11. Al liberarnos, nos abrimos al mundo de la intuición, que nos guía perfectamente.
12. Ser libre permite atreverse a cada instante de nuestra vida y permite construir nuestra felicidad en un mundo sin miedos.

Para entrar en contacto con el autor:

Hacer clic en la página

<<http://andrecharbonnier.com/>>

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Frédéric Lenoir por haberme alentado a escribir este libro. Gracias a Anne Ducrocq quien, con su presencia, su apoyo y su inversión, ha posibilitado que un escrito se convirtiera en libro. Gracias a Sarah Casquet, cuya fina visión dio expresividad a mis palabras, haciéndolas más precisas. Por último, gracias a todos aquellos que no puedo mencionar aquí, que se cruzaron en mi camino y que aportaron una piedra a la construcción que he edificado. Todos me han permitido confirmar la validez del proverbio que guía mi vida: «Haz de cada persona que encuentres un maestro de sabiduría».

Acerca del autor

ANDRÉ CHARBONNIER. Tras una larga experiencia como educador, André Charbonnier (1956) se ha dedicado al *coaching* empresarial. Creador de un método para liberarse del sufrimiento, lleva una década consagrado a difundir su técnica, ya sea mediante la publicación de libros y artículos, o a través de la formación de terapeutas.

Diseño de portada: Domingo Martínez / Estudio la fe ciega
Ilustración de portada: @ Oktay Ortakcioglu / iStock

Título original: *Plus de peurs que de mal*

Traducción: Guillermina Fehér

© 2016, André Charbonnier
© 2016, Editions Points

La presente edición se publica por acuerdo con Editions Points
25, bd Romain Rolland, 75014 Paris

Derechos mundiales exclusivos en español.

© 2017, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx
www.paidos.com.mx

Primera edición: marzo de 2017
ISBN: 978-607-747-335-0

Primera edición en formato epub: marzo de 2017
ISBN: 978-607-747-337-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Libro convertido a epub por Grafía Editores, SA de CV

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com

 PAIDÓS



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	4
Prólogo de Frédéric Lenoir. Del miedo al amor	9
Preámbulo	11
I. La mecánica de lo humano	16
«Es más fuerte que yo»	17
Un baño de miedos	18
Un órgano inmaterial	19
Nombrar el mundo	21
¿Hay o no peligro?	26
Sobrevivir: la otra misión de la mente	30
El precio a pagar	36
Una prisión sin muros	39
Más allá del lenguaje	41
El mandato de la desgracia	45
El pozo de las mentiras	48
Emociones por millares	50
Cuando el miedo ambiental se difunde	54
Algunas frases clave del capítulo 1	56
II. La mecánica de la liberación	59
Los niños perdidos en el camino	60
Una emisión colosal de energía	61
El otro es mi espejo	62
III. La mecánica de la felicidad	65
Retomar el poder	65
Los programas deliberados	67
Actuar con audacia	69
Aprender a aprender	72
La felicidad es disciplina	73
Algunas frases clave de los capítulos II y III	75
IV. La mecánica de la intuición	77
Información pura	77
Somos guiados	80

«Yo» soy otro	82
Sumergirse en la realidad	88
Algunas frases clave del capítulo IV	92
Comprender los miedos y liberarse de ellos: las etapas	93
Agradecimientos	94
Acerca del autor	96
Créditos	98
Planeta de libros	99