



Círculo Rojo



**Es fácil ser feliz si se sabe cómo.  
Del miedo al amor. Volumen 1**



# Es fácil ser feliz si se sabe cómo.

Del miedo al amor.  
Volumen 1



BELÉN ESTEBAN APARICIO  
PSICÓLOGA CLÍNICA

Primera edición: junio 2019

Depósito legal: AL 1279-2019

ISBN: 978-84-1331-334-4

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Belén Esteban Aparicio

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Depositphotos.com

Editorial Círculo Rojo

[www.editorialcirculo rojo.com](http://www.editorialcirculo rojo.com)

[info@editorialcirculo rojo.com](mailto:info@editorialcirculo rojo.com)

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y  
por tanto, **ecológico**.

«El miedo crea montañas; el amor las mueve».

*Belén Esteban Aparicio*



# Índice:

<b>Dedicatorias.....</b>	<b>11</b>
<b>Prefacio.....</b>	<b>13</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>15</b>
<b>PRIMERA PARTE.....</b>	<b>21</b>
Mis primeras fuentes de inspiración (desde 1991 hasta 2000).....	21
<i>El principito</i> , de Antoine de Saint-Exupéry .....	25
El alquimista, de Paulo Coelho .....	29
<i>Donde el corazón te lleve</i> , de Susanna Tamaro.....	35
<i>El Tao de Pooh</i> , de Benjamin Hoff .....	41
<i>El hombre en busca de sentido</i> , de Viktor E. Franke.....	47
<i>El arte de amar</i> , de Erich Fromm .....	53
<i>Tus zonas erróneas</i> , de Wayne W. Dyer .....	61
<i>Flores para curar el alma</i> , de Edward Bach .....	67
<i>El eneagrama. Los nueve rostros del alma</i> , de R. Rohr y A. Ebert .....	73
Las nueve personalidades .....	77
<i>Ligero de equipaje</i> , de Carlos G. Vallés S. J.....	83
<i>El camino de la transformación</i> , de Shakti Gawain .....	89
<i>La suerte está en ti. Cómo la actitud interior puede obrar     milagros</i> , de Mary Sol Alba.....	97

## ES FÁCIL SER FELIZ SI SE SABE CÓMO

Mis más recientes fuentes de inspiración (desde 2000 hasta hoy) .....	101
<i>Volver al amor</i> , de Marianne Williamson.....	107
<i>El poder del ahora y Practicando el poder del ahora</i> , de Eckhart Tolle .....	113
<i>El poder contra la fuerza</i> , de David Hawkins .....	119
<i>Un curso de milagros</i> , de Helen Schulman .....	127
<i>Ho'oponopono</i> , de M <sup>a</sup> Carmen Martínez Tomás.....	135
¿Cómo se practica ho'oponopono? .....	137
Lo siento, perdóname, gracias, te amo.....	138
<i>Conversaciones con Dios</i> , de Neale Donald Walsch.....	143
<b>SEGUNDA PARTE.....</b>	<b>147</b>
Coherencia Emocional .....	149
Gestionar el ego.....	155
Del miedo al amor .....	165
<b>Epílogo: es fácil ser feliz si se sabe cómo .....</b>	<b>173</b>
<b>SOBRE LA AUTORA .....</b>	<b>183</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>185</b>

## Dedicatorias

«La gratitud enriquece, la queja empobrece».

Este libro llega en un momento de madurez en el que ya he recorrido una buena parte de la vida y he acumulado experiencias y un cierto nivel de sabiduría.

Se lo dedico especialmente a mi madre, que además de haberme dado la vida me ha aportado toda la sabiduría que lleva dentro; me ha enseñado valores como bondad, empatía, sinceridad, honradez, amabilidad, saber estar, y sobre todo me ha mostrado cómo actuar desde el amor. Se trata de valores que ella proyecta a quienes, como yo, hemos gozado (y gozamos) de la suerte de tenerla cerca.

Destaco además como portadores de mi felicidad a “la panda”, por los momentos tan felices que paso a su lado, y entre ellos a mi hermana Ana, cuyo apoyo ha sido y es incondicional. Qué agradecida estoy por tenerla en mi vida; además es por ella que puedo vislumbrar la sensación de ser madre, pues mis sobrinos son el regalo más grandioso que ha podido darme. No me olvido tampoco de mis dos hermanos, Joaquín y Pablo, y sus familias. Sé que están ahí, ayudándome y apoyándome cuando los necesito; es una suerte su cercanía y compartir con ellos momentos importantes.

Por último, mención aparte merecen todos los pacientes que han pasado por mi consulta. Siempre me he sentido valorada, querida y respetada por ellos; todos me han aportado conoci-

## ES FÁCIL SER FELIZ SI SE SABE CÓMO

miento sobre el entramado mental y emocional, y sin su contribución este libro jamás hubiese visto la luz. Quiero agradecerles que me hayan abierto su corazón y depositado su confianza en mi persona. En contrapartida, espero que esta lectura les ayude en el camino que ya hace tiempo emprendieron para su crecimiento personal.

## Prefacio

«Así pues, si de verdad quieres ayudar a este mundo,  
lo que tienes que hacer es enseñar cómo vivir en él.  
Y eso no puede enseñarlo nadie que no haya aprendido antes  
cómo vivir en el mundo con la alegre tristeza  
y la triste alegría del conocimiento de la vida tal como es».

*Joseph Campbell*

**E**l que tienes frente a ti es un libro diferente; no es el típico de autoayuda, pero puede servir de ayuda; no es autobiográfico, pero refleja partes de mi vida y mi experiencia como psicóloga en la ciudad más pequeña de España (Teruel), donde tras más de 20 años de ejercicio es mucho lo que he aprendido; no es una revisión bibliográfica, aunque presenta diferentes libros que han enriquecido mi mundo mental, emocional y espiritual; y no es religioso, pero te puede adentrar en la espiritualidad y a partir de ahí, si lo deseas, guiarte en un camino tan necesario para alcanzar la paz interior.

En cambio, este libro sí es algunas otras cosas: fácil de leer, práctico —te va a ayudar en la vida— y sobre todo ha sido escrito desde el corazón. Redactado ya en la segunda etapa de mi vida, lo he hecho pensando en ti, con la ilusión de hacerte más fácil el recorrido hacia la felicidad. Escribirlo ha sido para mí un ejercicio de autoconciencia que me ha ayudado a acercarme más a mí misma y al mundo emocional y mental de las personas. Al releerlo una y otra vez me he dado cuenta de que repito concep-

## ES FÁCIL SER FELIZ SI SE SABE CÓMO

tos e ideas con frecuencia —especialmente las palabras “paz” y “felicidad”—, haciendo hincapié en que para alcanzar la felicidad es necesario cultivar la paz interior. Lo hago de forma deliberada, para que las ideas que pretendo transmitir se te queden grabadas y recuerdes lo que quiero que tengas presente, pues de ese modo se reafirma adónde quiero llegar.

## Introducción

«Nada en esta vida es más importante que tener paz en la mente y tranquilidad en el corazón».

**E**stoy frente al ordenador el 20 de agosto de 2018, pasados ya mis 50 y después de más de dos décadas ejerciendo como psicóloga clínica, devorando libros y libros —pues soy lectora compulsiva, como lo fue mi abuelo materno y lo es mi madre— y sintiendo que ha llegado el momento de colocarme “al otro lado” y plasmar por escrito lo que mi ordenador mental ha archivado a lo largo de estos años. Como soy muy práctica (la gente que me conoce bien así lo diría), el libro al que me dispongo a dar forma seguirá ese formato: quiero que pueda leerlo todo el mundo, eruditos y profanos, hombres y mujeres, jóvenes y no tan jóvenes; en definitiva, es mi intención que llegue a un público amplio, y que a todos ayude a transformar su vida, haciendo más fácil el camino hacia la paz interior, que es lo que yo entiendo por felicidad.

Escribo pensando especialmente en mis pacientes, para ayudarme en mi práctica clínica a modo de manual, de manera que quien lo lea aprenda a gestionar sus emociones, le sirva como entrenamiento mental y le permita dar pasos hacia su crecimiento personal. Si al empezar a leerlo no se produce en ti un “enganche rápido”, mi consejo es que lo cierres y lo aparques; es posible que en algún otro momento sientas la tentación de rescatarlo.

He llegado hasta aquí, y a pesar de que pienso que lograré concluirlo, me pregunto cómo empezar. Soy lectora, pero con la escritura no tengo tanta práctica. Me quedo parada un instante, el silencio me invade la mente, me levanto a preparar un té...

Vuelvo a sentarme y mi cerebro está como bloqueado, estoy inquieta, no sé cómo dar comienzo a esta nueva aventura que se abre ante mí. Cuando me asalta esta sensación, suelo abandonar lo que estoy haciendo o pensando y me voy a otra cosa, dejo descansar la mente para que se resitúe y me ayude a seguir adelante. Y como son las 9 de una mañana de agosto radiante, me voy a dar un paseo con mi perro Pipo.

A las 10:07 vuelvo frente a la pantalla del ordenador; mi inquietud ha cambiado de forma y ha trocado en inspiración. Durante el paseo, un torbellino de ideas me ha inundado la mente y ha espoleado mis ganas de llegar. Y aquí estoy de nuevo, habiendo configurado en mi cabeza el cuerpo de lo que tengo entre manos.

El título lo decidí hace unas horas: a eso de las 3 de la madrugada no podía dormir, así que me levanté y lo escribí en un folio, que dejé encima de la mesa. Ahora acabo de tomar esa hoja, he leído de nuevo el título y he diseñado lo que podría ser el índice; a partir de ahí iré construyendo cada punto. ¡¡¡Estoy contenta!!! Empiezo a divisar el camino a recorrer.

El primer punto del índice son las dedicatorias, que por nada del mundo omitiría, pues suponen un homenaje a las personas más significativas en esta etapa de mi vida: mi familia y mis pacientes. El segundo es esta introducción, que para mi sorpresa va fluyendo sin mucha dificultad. Un tercero va a estructurarse en dos partes:

La primera será redactada de una manera un tanto coloquial, como si te tuviera delante y te fuera contando mis impresiones sobre lo que he leído y algunas vivencias y anécdotas personales durante esos momentos. Voy a presentar una serie de libros que

he leído desde niña; todos ellos me han tocado el corazón, han dejado su huella en mí y me ayudarán a dar forma a este que acabo de empezar. Iré dando una pincelada de cada uno, reproduciendo extractos y extrayendo sus enseñanzas más significativas. Si tú, lector, te sientes inclinado a profundizar en alguno de ellos, búscalo y léelo; te aseguro que si los extractos mueven tu alma y te hacen reflexionar, el libro en su conjunto provocará la misma magia que generó en mí y su lectura no será en vano. Es mi intención iniciarte, de alguna manera, en el “camino espiritual” que desde mi experiencia personal —y la que he acumulado en mi práctica clínica— veo que conduce a la paz interior, requisito imprescindible para ser feliz.

La segunda parte es más técnica y en ella voy a profundizar especialmente en la gestión de las emociones, puesto que la manera de pensar y la actitud que se adopta repercuten de forma directa en la presencia de esa paz en la psique. Así pues, la unión de estas dos partes nos llevará a trabajar en la **mente**, la **emoción** y el **espíritu**, tres elementos que junto con **lo físico** configuran al ser humano.

Como digo, deseo que este libro no solo sea capaz de contribuir al bienestar emocional y psíquico de las personas, sino que también siembre la curiosidad por un área que permanece un tanto descuidada e incluso denostada, pero que tan importante es para el crecimiento del ser humano: la espiritualidad.

Yo misma llegué a abandonar por completo todo lo relacionado con mi parte espiritual, y en ello tuvo mucho que ver el mensaje transmitido por la religión en la que fui educada, la católica. No es mi intención juzgar las religiones, porque al fin y al cabo lo que nos hacen llegar es una interpretación humana de las enseñanzas contenidas en los “libros sagrados”, y además muchas de esas ideas van en la línea del amor, la compasión y la ayuda al prójimo, sin duda valores primordiales para una vida personal y social en convivencia. Pero en ocasiones muchos de sus

mensajeros, en el afán de “reclutar fieles”, han utilizado el miedo y la culpa para manipular la mente, y han ido condicionando nuestros sentimientos y actitudes desde la más tierna infancia a través de ciertas prácticas y rituales —principalmente la oración y el culto—, haciéndonos creer que no seguir sus preceptos es “pecado”, algo condenado por un Dios que espera de nosotros obediencia ciega; esto a su vez ha logrado que le tengamos miedo o simplemente que dejemos de creer en Él. Por suerte, somos cada vez más quienes, acogiéndonos a una actitud crítico-constructiva, nos hemos alejado de “sus mandatos” y hemos creado una imagen de Dios más benevolente.

Por otra parte, considero que hay una gran diferencia entre religión y espiritualidad; religiones hay muchas, cada una con sus principios y mandatos por los que la gente se rige durante largos períodos de tiempo.

En general, nacemos “en una religión”, y se nos educa para que adoptemos sus costumbres y prácticas sin preguntar; se trata, pues, de una asunción de dogmas y expectativas externos a la persona.

La espiritualidad, sin embargo, viene del interior y depende de la interpretación individual de esos principios; en otras palabras, del libre albedrío de quien lee esos textos y se va formando en valores y actitudes que redundan tanto en beneficio propio como de la comunidad con la que se relaciona. La espiritualidad es, por consiguiente, una mirada hacia el interior para encontrar allí el camino hacia la felicidad, y tiene que ver con el reconocimiento y la percepción de cada individuo. De manera que mientras las religiones son diversas y, por ello, dividen, la espiritualidad es individual y une. Aunando religión y espiritualidad, que cada cual saque sus conclusiones.

A menudo me pregunto —y es un pensamiento que comparto con muchos de mis pacientes— por qué en los años escolares estudiamos latín y griego, dos lenguas en desuso; o por qué nos

hicieron aprender fórmulas de física o química cuando la mayoría no las volveremos a utilizar en la vida; o por qué nos examinamos de raíces cuadradas, que ni siquiera sé para qué me sirven. Hay quien diría que simplemente es por cultura; “el saber no ocupa lugar”, que sentenciaban nuestros mayores. Y puedo entender e incluso compartir la respuesta. Sin embargo, creo que sería más importante —o al menos estaría al mismo nivel de importancia— incluir en el currículum escolar, y desde la infancia, asignaturas que nos enseñaran a pensar mejor, a gestionar nuestras emociones y a tomar el timón de la vida para lograr ser más felices y a su vez hacer más felices a los demás.

Sin duda, esto ayudaría a que problemas como la ansiedad y/o la depresión —que presentan una alta incidencia en nuestras sociedades consideradas “más desarrolladas”— se fueran mitigando y se redujera el uso de fármacos ansiolíticos y antidepresivos, en la actualidad los más consumidos del planeta. Este tipo de medicamentos, además de mermar la capacidad de resiliencia, convierten a las personas en dependientes; sin duda la industria farmacéutica está de enhorabuena. En un libro fácil de encontrar se aborda este tema; se trata de *Más Platón y menos Prozac*, de Lou Marinoff. Su autor nos invita a afrontar las situaciones conflictivas recurriendo a nuestros recursos psicológicos, sin enmascararlos con pastillas. Y con esto no pretendo decir que no se usen fármacos, pero hay que hacerlo con cautela y siempre bajo prescripción médica.

Recuerdo una anécdota al respecto: en una de las revisiones de mi madre con el cardiólogo, hablamos sobre cómo afectan las emociones al corazón, y lo débiles que nos estamos haciendo al recurrir ante cualquier contrariedad a los fármacos. Las palabras de este doctor fueron más o menos las siguientes: «Estamos en una sociedad en la que si discuto con mi jefe me tomo un tranquilizante; si tengo discrepancias con mi familia echo mano de la pastilla; si las cosas no salen como quiero o espero, ya tengo

preparado el comprimido de turno. Con lo cual, cada vez nos vamos haciendo más débiles». Quiero dar mi enhorabuena a este profesional de la salud, que apela al desarrollo de los propios recursos para resolver los problemas del día a día. Constató además que poco a poco esta tendencia se va extendiendo entre los sanitarios; en mi propia práctica clínica son muchos los facultativos que derivan pacientes a terapia psicológica.

Ahora respira hondo, acomódate en tu asiento y asegúrate de que no te interrumpen, pues empieza un viaje fascinante hacia tu crecimiento como persona: me dispongo a descubrirte que *Es fácil ser feliz si se sabe cómo. Del miedo al amor.*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Todas las citas que aparecen entrecomilladas tras la exposición de cada libro son extractos de los mismos.

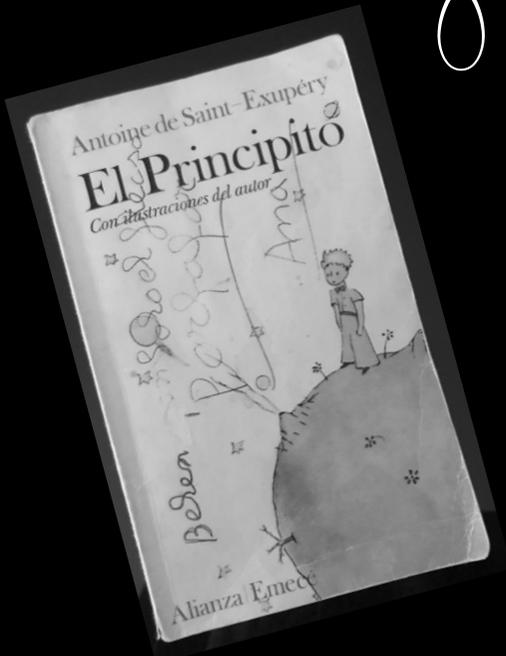
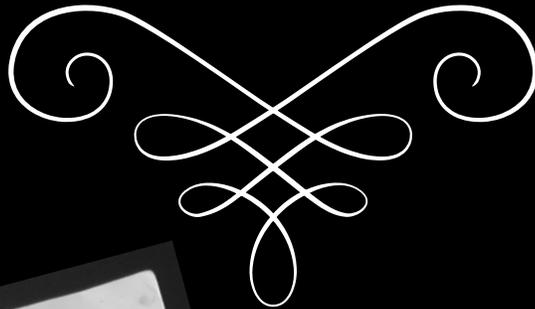
**PRIMERA PARTE  
MIS PRIMERAS FUENTES DE  
INSPIRACIÓN (DESDE 1991  
HASTA 2000)**





# EL PRINCIPITO

DE ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY





## *El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry

Cuando leí por primera vez *El principito* entendí más bien poco y tuve ganas de “aparcarlo”, que es lo que hago habitualmente cuando un libro no me dice nada. Pero no pude hacerlo, porque era una lectura obligada para el colegio. Más tarde, una vez terminada la carrera, una amiga me lo regaló y esa vez sí que pude saborear su esencia: el enganche se produjo desde el minuto uno.

Antes de continuar, permíteme que te cuente la historia de esa portada de *El principito*, “firmada” por mi hermana Ana cuando tenía poco más de 6 años. Siempre que comento con ella la anécdota, las risas están aseguradas.

Tenía alrededor de 13 años cuando mi maestra nos mandó como deberes la lectura y comentario de *El principito*. Por aquel entonces, yo compartía habitación con mi hermana. Una noche fui a acostarme y ella hacía un buen rato que estaba en la cama, así que encendí el flexo del escritorio para molestarla lo menos posible. Entonces me encontré, bajo el foco de la bombilla, en la portada de mi ejemplar de *El principito* y escrito con letras grandes y no muy legibles, el siguiente mensaje de mi hermana pequeña: «Belén, pon solo el flexo, por favor».

Ay, madre. Pensé que me daba algo. No la desperté por consideración, pero supongo que al día siguiente le caería una buena bronca. Por mi parte, por la mañana me presenté en la escuela con mi “superprincipito” bajo el brazo, “ilustrado” por una pequeña que me pedía no encender la luz.

Como decía, pasada ya la veintena una amiga volvió a regalarme el libro, y esa vez sí pude absorber lo que escondía en sus entrañas. Lo leí y releí durante una buena temporada; suelo hacerlo cuando una lectura acapara mi atención. También lo regalé y recomendé, que así mismo es lo que hago cuando me veo inmersa en la magia de lo que tengo entre manos.

El libro en cuestión habla de los juicios y la codicia del poder humano. Nada importa más a las personas que el poder y sentirse ocupadas e importantes. En un momento dado perdimos todo sentido y significado del amor y la amistad.

El principito, a través de su amor por la rosa, descubre el amor y lo importante que es. El esfuerzo que ponemos en alguien y la responsabilidad que sentimos “es” el amor.

«Es mucho más difícil juzgarse a uno mismo que juzgar a los demás».

«Si logras juzgarte bien a ti mismo, eres un sabio».

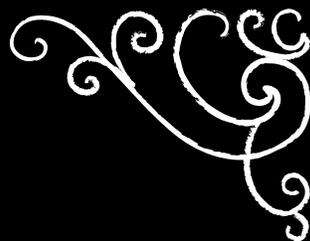
«Fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importante».

«Si alguien ama a una flor de la que no existe más que un ejemplar entre millones y millones de estrellas, es bastante para que sea feliz cuando mire a las estrellas. Se dice: “Mi flor está allí, en alguna parte”».

«Es una locura odiar a todas las rosas porque una te pinchó; renunciar a todos tus sueños porque uno de ellos no se cumplió».

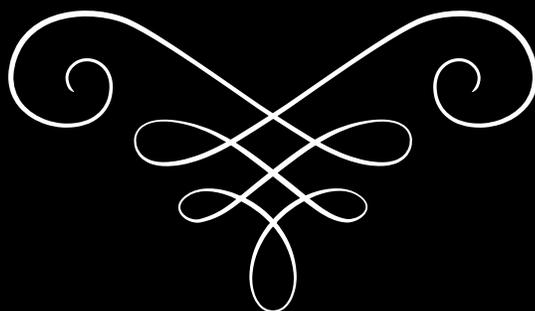
El principito aprende de su amigo el zorro que es importante esforzarse por alguien y hacerlo por amor. Solo deberíamos ver el amor, porque esa es la única manera de ser felices: «No se ve bien sino con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos».

He de reconocer que a partir de la lectura de este libro tan pequeño, y a la vez tan grande —de esta historia escrita principalmente para adultos como guía para la visión de los niños sobre el mundo— empezó a anidar en mí la idea de escuchar más al corazón y no tanto a la razón.



# EL ALQUIMISTA

DE PAULO COELHO





## El alquimista, de Paulo Coelho

Tras la lectura de *El principito* volví a tener otro gran libro como regalo de cumpleaños.

*El alquimista* no es solo el libro más leído del brasileño Paulo Coelho, sino uno de los diez más vendidos en los últimos 50 años (más de 65 millones de ejemplares), y ha sido traducido a 67 idiomas. Fue otro libro cuya lectura absorbió toda mi atención y que tuve que leer varias veces, porque cada vez que lo hacía encontraba un nuevo mensaje que se archivaba en mi cerebro y hacía mella en mi interior.

Está dirigido a todas las edades, si bien en especial a los adolescentes interesados en explorar un poco más la espiritualidad y la superación personal.

Algunas de las lecciones que *El alquimista* nos da para construir nuestra historia personal son:

- El miedo es un obstáculo mayor que el obstáculo en sí.
- La verdad (o lo verdadero) es duradera.
- Agradece y sal de tu zona de confort.
- Abraza el presente; es la única forma de ser una persona feliz.
- Tu crecimiento, tu cambio y tu propia evolución impactan en todo el entorno. Los alquimistas muestran que cuando logramos ser mejores de lo que somos, logramos también esos cambios en nuestro entorno.
- Toma decisiones: confía en ti y hazte responsable de tu vida.

- Concéntrate en tu viaje y toma consejos de los demás, pero asegúrate de que estén alineados con tus deseos y pasiones.

Coelho resalta cómo todos los acontecimientos de nuestras vidas, fortuitos o no, influyen en la posibilidad de alcanzar la “historia personal”.

«El alma del mundo es alimentada por la felicidad de las personas. O por la infelicidad, la envidia, los celos. Cumplir su historia personal es la obligación de las personas. Todo es una cosa solamente. Y cuando tú quieres una cosa, todo el universo conspira para que realices tu deseo».

«No te olvides de que todo es una cosa solamente. No te olvides del lenguaje de las señales- [...] Y sobre todo no te olvides de ir hasta el final de tu historia personal».

«El que vive su historia personal, sabe todo lo que precisa saber. [...] Sólo una cosa hace imposible un sueño: el miedo de fracasar».

«El que interfiere en la historia personal de otros, nunca descubrirá la suya».

«Soy como todas las personas: veo el mundo de la manera que desearía que sucediesen las cosas y no de la manera como realmente suceden».

«Las decisiones son sólo el comienzo de algo. Cuando alguien toma una decisión, en realidad está sumergiéndose en una corriente poderosa, que lleva a la persona a un lugar que nunca había soñado a la hora de decidir».

«“Los presentimientos” son las rápidas zambullidas que el alma da en la corriente universal de la vida, donde la historia de todos los hombres está ligada entre sí, y podemos saber todo, porque todo está escrito».

«Sólo sentimos miedo de perder aquello que tenemos. Pero este miedo desaparece cuando comprendemos que nuestra historia y la historia del mundo fueron escritas por la misma mano».

«El miedo a sufrir es peor que el propio sufrimiento».

«Si puedes permanecer siempre en el presente, entonces serás un hombre feliz».

«Nadie logrará huir de su corazón. Por eso es mejor escuchar lo que él dice. Para que jamás venga un golpe que tú no esperas».

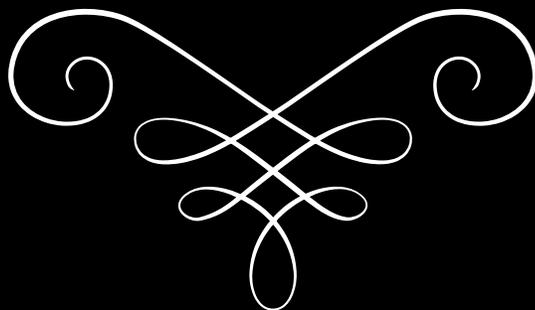
Bonitas frases, y significativas, que volvieron a colocarme más del lado del corazón que de la mente, más de la escucha que de la acción, más del deseo que de la necesidad; en definitiva, que te invitan a ser más “tú”.





# DONDE EL CORAZÓN TE LLEVE

DE SUSANNA TAMARO





## *Donde el corazón te lleve*, de Susanna Tamaro

Seguí en esa andadura lectora que me ha perseguido toda mi vida, y me encontré en mi cumpleaños de 1996 otro gran regalo con un impactante título, además de todo lo que sus páginas escondían.

Empecé a leerlo y pronto me di cuenta de que era un libro de los que no pasan desapercibidos; casi cada hoja desprende paz y amor, y te hace pensar e interiorizar sus mensajes. Durante un tiempo me acompañaba allá donde iba; siempre que lo leía encontraba algo nuevo que chocaba con muchas de mis creencias y las moldeaba.

A través de esta obra epistolar, y desde el corazón, Susanna Tamaro descubre el significado del amor y revela la riqueza de los sentimientos que permanecen ocultos. El argumento es el siguiente: viendo que su vida se acaba, Olga decide escribir a su nieta una larga carta para comunicarle lo que ninguna de las dos ha sabido decir ni escuchar. Cuando su nieta regrese, encontrará una relación de pensamientos y sentimientos cargados de ternura y esperanza, soledad y amargura, que la vida ha ido tejiendo. Se trata de un diálogo que ayuda a conocer mejor la naturaleza de nuestras relaciones. *Donde el corazón te lleve* es una obra extraordinaria que se adentra en los dictados del corazón. Los extractos del libro hablan por sí mismos:

«A lo largo de los años me he abandonado a mi misma, a la parte más profunda de mí , para convertirme en otra persona, la que mis padres confiaban que llegase a ser».

«El uso excesivo de la mente produce más o menos el mismo efecto: de toda la realidad que nos rodea solo logramos captar una parte restringida. Y en esa parte frecuentemente impera la confusión porque está toda repleta de palabras, y las palabras, la mayor parte de las veces, en lugar de conducirnos a un sitio más amplio nos hacen dar vueltas como un tiovivo. [...] La comprensión exige silencio».

«Para ser fuertes hay que amarse a uno mismo; para amarse a uno mismo hay que conocerse a fondo, saberlo todo acerca de uno, incluso las cosas más ocultas, las que resulta más difícil aceptar».

«Antes de juzgar a una persona, camina durante tres lunas con sus mocasines. Vistas desde fuera, muchas existencias parecen equivocadas, irracionales, locas. Mientras nos mantenemos fuera es fácil entender mal a las personas, sus relaciones. Solamente estando dentro, solamente caminando tres lunas con sus mocasines pueden entenderse sus motivaciones, sus sentimientos, aquello que hace que una persona actúe de una manera en vez de hacerlo de otra. [...] La comprensión nace de la humildad, no del orgullo del saber».

«Las cosas que nos ocurren nunca son finalidades en sí mismas, gratuitas; cada encuentro, cada pequeño suceso encierra un significado, la comprensión de nosotros mismos, de dejar la vieja piel como las lagartijas al cambiar la estación».

«Encontrar escapatorias cuando no se quiere mirar dentro de uno mismo es la cosa más fácil de este mundo. [...] Siempre existe una culpa exterior, hace falta mucha valentía para aceptar que la culpa —o, mejor dicho, la responsabilidad— nos pertenece tan solo a nosotros».

«Sólo el dolor hace crecer, pero el dolor hay que enfrentarlo directamente; quien se escabulle o se compadece está destinado a perder».

«Cada vez que, al crecer, tengas ganas de convertir las cosas equivocadas en cosas justas, recuerda que la primera revolución que hay que realizar es dentro de uno mismo».

«¿Qué se hace para tener fe?... No se hace, la fe viene. Usted ya la tiene, pero su orgullo le impide admitirlo, se plantea demasiadas preguntas, complica las cosas que son simples. En realidad, sólo tiene un miedo tremendo, Déjese llevar y lo que ha de venir vendrá».

«Cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál recorrer, no te metas en uno cualquiera al azar, aguarda y aguarda más aún. Quédate quieta, en silencio y escucha a tu corazón. Y cuando te hable, levántate y ve donde el corazón te lleve».

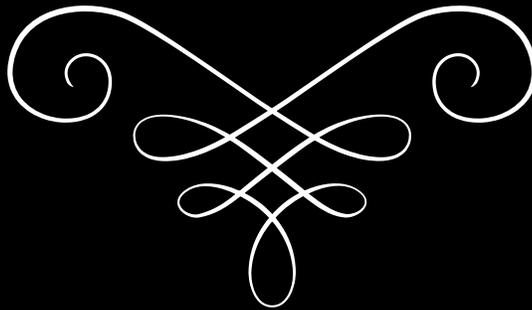
Sobran los comentarios, las frases hablan por sí solas. Si te han hecho reflexionar, te invito a que cojas el libro entre tus manos y el resultado final, te aseguro, será mágico. Gracias, Susanna, por haber escrito un libro tan bonito.





# EL TAO DE POOH

DE BENJAMIN HOFF





## *El Tao de Pooh*, de Benjamin Hoff

No recuerdo cómo llego a mis manos este libro no muy popular y sin embargo tan bello y significativo.

El autor es un estadounidense que refleja la ideología del Tao en las enseñanzas de Pooh, y su objetivo es demostrarle al mundo que en Occidente también podemos expresar creencias tan ricas desde el punto de vista espiritual como las de Oriente, aunque de otra manera. Hoff habla sobre el balance de la vida sencilla, del simplemente “ser”, y lo hace con la ayuda de Winnie the Pooh.

Es un librito fácil de leer que desprende ternura casi en cada línea, y que despertó en mí un cierto interés por el taoísmo y dirigió mi atención hacia la cultura china. De hecho, años más tarde dio lugar a que cursara estudios de medicina tradicional china (acupuntura). En la actualidad combino la terapia psicológica con la práctica de la auriculoterapia (acupuntura en la oreja), un tándem perfecto para calmar la mente y lograr más paz, y he de decir —porque así lo vengo observando en mis pacientes— que los resultados son muy satisfactorios.

Extractos de este libro, hablan por sí mismos:

«Lo primero que tenemos que hacer es reconocer y confiar en nuestra naturaleza interior, y no perderla de vista. Porque dentro del patito feo está el cisne, dentro del tigre que se mueve está el salvador que conoce el camino y dentro de cada uno hay algo especial que hemos de guardar».

«La manera más segura de ponerse tenso y de volverse torpe y confuso es desarrollar una mente que se esfuerza demasiado, que piensa demasiado».

«La Naturaleza Interior no puede ser engañada cuando se confía en ella. Pero muchas personas no piensan en ella ni la escuchan; en consecuencia, no se entienden mucho a sí mismas. Al tener poco conocimiento de sí mismas, se respetan poco y, por ello, son fácilmente influenciados por los demás».

«Lo que necesitamos hacer es reconocer y confiar en nuestra Naturaleza Interior y trabajar con las cosas tal y como son. Cuando no lo hacemos, nos metemos en problemas.»

«Uno va con las circunstancias y escucha su propia intuición».

«El Tao no fuerza las cosas ni interfiere en ellas, sino que las deja fluir según su curso, para producir resultados de una forma natural. Así, todo lo que tiene que hacerse se hace».

«Las cosas pasan como tienen que pasar y cuando tienen que pasar. Al menos lo hacen cuando las *dejas*, cuando vas *con* las circunstancias en vez de decir: “Esto no debería ser así”, y te esfuerzas en que sea de otra manera... Después se puede mirar hacia atrás y decir: “Ah, ahora entiendo. Eso tenía que pasar para que aquello sucediese, y aquello tenía que suceder para que esto pasara”».

«Tarde o temprano estamos obligados a descubrir ciertas cosas acerca de nosotros mismos que no nos gustan. Pero una vez que veamos que están ahí, podemos decidir lo que queremos hacer con ellas.

¿Queremos quitárnoslas de encima completamente, cambiarlas por otras cosas o usarlas de un modo beneficioso?. [...]Las dos últimas formas suelen ser especialmente prácticas, porque evitan un conflicto de frente, minimizando así la lucha. Además, permiten añadir características transformadas a la lista de cosas que nos ayudan. De una forma parecida, en vez de luchar por erradicar lo

que se considera como emociones negativas, podemos aprender a usarlas positivamente. Podríamos describir así el principio: si golpear las teclas del piano puede producir ruido, el sacarlas del teclado no colabora precisamente a la creación de la música».

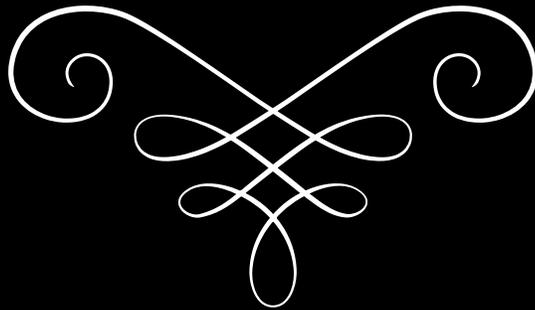
«Así que, en vez de ir contra nosotros mismos en muchos casos, lo único que tenemos que hacer es desviar nuestras debilidades o tendencias desagradables en una dirección diferente a la que llevábamos hasta ahora».





# EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO

DE VIKTOR E. FRANKE





## *El hombre en busca de sentido*, de Viktor E. Franke

Sin saber cómo cayó en mis manos otro libro impactante para mí, de un neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió a varios campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial

En el otoño de 1942, Frankl fue deportado junto con su esposa y sus padres al campo de concentración de Theresienstadt. En 1944 se le trasladó a Auschwitz y posteriormente a Kaufering y Türkheim, dos campos que dependían del de Dachau.

Fue liberado el 27 de abril de 1945 por el ejército norteamericano. Viktor Frankl sobrevivió al Holocausto, pero su esposa y sus padres fallecieron en aquellos campos de concentración. La experiencia vivida le inspiró el libro *El hombre en busca de sentido*, escrito en 1945. Un libro cautivador y esperanzador que nos descubre la capacidad que podemos llegar a tener las personas frente a las dificultades si elegimos una actitud adecuada. El propio Viktor Frankl se plantea:

«¿Existe una libertad espiritual frente a la conducta y al entorno? ¿Es correcta la teoría que nos presenta al hombre como un producto de unos factores condicionantes, bien sean de naturaleza biológica, psicológica o sociológica? ¿Acaso el hombre es un mero producto fortuito del sumatorio de esos factores? Y, lo que es más importante, ¿demuestran las reacciones psicológicas de los internos que el hombre es incapaz de escapar a la influencia de las

circunstancias externas, cuando estas son tan asfixiantes como las reglas de un campo de concentración?

¿Carece el hombre de la capacidad de decisión interior de elegir cuando las circunstancias externas anulan o limitan la libertad de elegir su comportamiento externo?».

«Las experiencias de vida en un campo de concentración demuestran que el hombre mantiene su capacidad de elección. Los ejemplos son abundantes, algunos heroicos; también se comprueba cómo algunos eran capaces de superar la apatía y la irritabilidad.

El hombre puede conservar un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en aquellos crueles estados de tensión psíquica».

«Los supervivientes de los campos de concentración aún recordamos a algunos hombres que visitaban los barracones consolando a los demás y ofreciéndoles su único mendrugo de pan. Quizá no fuese muchos, pero esos pocos representaban una muestra irrefutable de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino para decidir su propio camino».

«La dimensión espiritual, en su proceso terapéutico, trata de hacer al paciente consciente de lo que anhela en lo más profundo de su ser».

«No hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. [...] Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando afirmó: “Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”».

«El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de una hora a otra. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. [...] No deberíamos buscar un sentido abstracto de la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto».

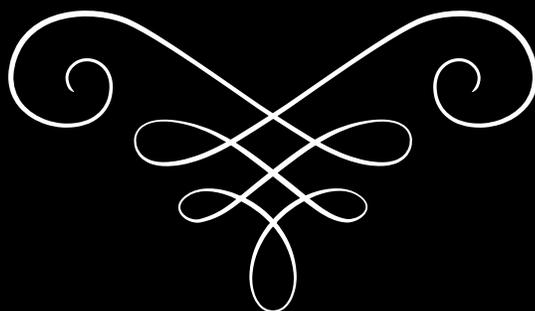
«Cuando alguien se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable y que es imposible cambiar, como puede ser una enfermedad incurable o un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del **sufrimiento**. Porque lo que más importa es la **actitud** que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento».





# EL ARTE DE AMAR

DE ERICH FROMM





## *El arte de amar*, de Erich Fromm

**Y**continuando mi camino me encontré con otro libro que no tiene desperdicio.

Ya desde el prefacio me di cuenta de la profundidad del volumen que tenía entre manos, y se despertó en mí la necesidad de seguir leyendo y discernir si realmente amar es un arte.

«La lectura de esta obra defraudará a quien espere sencillas enseñanzas en el arte de amar. Por el contrario, su finalidad es demostrar que el amor no es un sentimiento fácil para nadie, sea cual fuere el grado de madurez alcanzado; convencer al lector de que todos sus intentos de amar están condenados al fracaso, a menos que procure (del modo más activo) desarrollar su personalidad y darse cuenta de que la satisfacción en el amor individual no puede lograrse sin la capacidad de amar al prójimo, sin humildad, coraje, fe y disciplina. En una cultura en la que esas cualidades son raras, también ha de ser rara la capacidad de amar. Quien no lo crea, que se pregunte a cuántas personas verdaderamente capaces de amar ha conocido». Tres son los requisitos para el dominio de todo arte:

### 1. La disciplina:

«La práctica de un arte requiere disciplina. Nunca haré nada bien si no lo hago de una manera disciplinada; cualquier cosa que haga solo porque estoy en el “estado de ánimo apropiado” puede constituir un hobby agradable o entretenido, mas nunca llegaré a ser un maestro en ese arte.

Pero el problema no consiste únicamente en la disciplina relativa a la práctica de un arte particular (digamos practicar todos los días durante cierto número de horas), sino en la disciplina en toda la vida. Podía pensarse que para el hombre moderno nada es más fácil de aprender que la disciplina. ¿Acaso no pasa ocho horas diarias de manera sumamente disciplinada en un trabajo donde impera una estricta rutina? Lo cierto, en cambio, es que el hombre moderno es excesivamente indisciplinado fuera de la esfera del trabajo.

Cuando no trabaja, quiere estar ocioso, haraganear o, para usar una palabra más agradable, relajarse. Ese deseo de ociosidad constituye, en gran parte, una reacción contra la rutina de la vida.

Precisamente porque el hombre está obligado durante ocho horas diarias a gastar su energía con fines ajenos, en formas que no le son propias, sino prescritas por el ritmo del trabajo, se rebela, y su rebeldía toma la forma de una complacencia infantil para consigo mismo. Además, en la batalla contra el autoritarismo, ha llegado a desconfiar de toda disciplina, tanto de la impuesta por la autoridad irracional como de la disciplina racional autoimpuesta. Sin esa disciplina, empero, la vida se torna caótica y carece de concentración».

### 2. La concentración:

«El que la concentración es condición indispensable para el dominio de un arte no necesita demostración. Harto bien lo sabe todo aquel que alguna vez haya intentado aprender un arte. No obstante, en nuestra cultura, la concentración es aún más rara que la autodisciplina.

Por el contrario, nuestra cultura lleva a una forma de vida difusa y desconcentrada, que casi no registra paralelos. Se hacen muchas cosas a la vez: se lee, se escucha la radio, se habla, se fuma, se come, se bebe. Somos consumidores con la boca

siempre abierta, ansiosos y dispuestos a tragarlo todo: películas, bebidas, conocimiento. Esa falta de concentración se manifiesta claramente en nuestra dificultad para estar a solas con nosotros mismos».

### 3. La paciencia:

«Un tercer factor es la paciencia. Repetimos que quien haya tratado alguna vez de dominar un arte sabe que la paciencia es necesaria para lograr cualquier cosa. Si aspiramos a obtener resultados rápidos, nunca aprenderemos un arte. Para el hombre moderno, sin embargo, es tan difícil practicar la paciencia como la disciplina y la concentración. Todo nuestro sistema industrial alienta precisamente lo contrario: la rapidez. Todas nuestras máquinas están diseñadas para lograr rapidez: el coche y el aeroplano nos llevan rápidamente a destino —y cuanto más rápido, mejor—. La máquina que puede producir la misma cantidad en la mitad del tiempo es muy superior a la más antigua y lenta. Naturalmente, hay para ello importantes razones económicas. Pero, al igual que en tantos otros aspectos, los valores humanos están determinados por los valores económicos. Lo que es bueno para las máquinas debe serlo para el hombre —así dice la lógica—.

El hombre moderno piensa que pierde algo —tiempo— cuando no actúa con rapidez; sin embargo, no sabe qué hacer con el tiempo que gana, salvo matarlo».

Te insto a ti, lector, a que si estos extractos del libro te han cautivado —como el libro entero me cautivó a mí—, lo tomes en tus manos y descubras y potencies tu propio “arte de amar”

Corría el año 1993. Ya había finalizado mi licenciatura en Psicología, y continuaba en Valencia formándome e intentando introducirme en el mundo laboral. No obstante, mis intentos no tuvieron los efectos que yo esperaba. Mi experiencia y acercamiento al mercado de trabajo se ciñó por aquel entonces a dar clases de repaso a algunos vecinos de la finca y a hacer alguna que otra entrevista sobre calidad de vida a peatones. También, durante unos meses, trabajé para una ortopedia vendiendo fajas a domicilio, ocupación que pronto abandoné, pues me di cuenta de que no podía hacer algo en lo que no creía. Todo esto lo compaginaba con la preparación de oposiciones para la enseñanza. En junio de ese mismo año, después de llevar algo más de doce meses preparando la oposición, me presenté en la convocatoria de Castilla-La Mancha.

Se habían ofertado dos plazas de la especialidad que había elegido, pero no logré hacerme con ninguna de ellas, por lo que decidí empezar a buscar trabajo en mi ciudad natal, Teruel. Mandé currículos, me apunté a todas las bolsas de trabajo relacionadas con mis estudios, y no tardé en hacer dos entrevistas. A los pocos días me notificaron que había sido seleccionada para cubrir una baja maternal como psicóloga en Servicios Sociales.

Obviamente, y con una alegría inmensa, regresé a Teruel, a casa de mis padres. Pasó el verano, y cuando llegó septiembre —dado que no se me había vuelto a decir nada de aquel trabajo— fui al departamento donde había hecho la entrevista, y cuál fue mi sorpresa cuando se me comunicó que por falta de recursos económicos no se iba a cubrir la plaza.

Puedes imaginar el disgusto: mi primera experiencia como psicóloga se venía abajo. Así que de nuevo me marché a Valencia para seguir formándome y acompañar a mi hermana pequeña, que empezaba su carrera de Odontología. Durante ese año terminé un Máster en Sexología en el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana y seguí con las oposiciones. La tesina de fin

de máster, que preparé junto a una compañera bajo el título *Malos tratos y sexualidad, un nuevo enfoque*, resultó publicada por la Diputación de Valencia a través del Departamento de Servicios Sociales. Para elaborarla estuvimos entrevistando, durante seis meses, a mujeres maltratadas que estaban alojadas en una casa de acogida. Con ese libro en mis manos, habiéndome conmovido la situación que vivían las mujeres entrevistadas, y dándome cuenta de la ayuda psicológica que precisaban, decidí investigar sobre las casas de acogida en mi ciudad. Al comenzar a buscar información descubrí que en Teruel no existía ninguna para mujeres maltratadas, y que se estaba empezando a considerar la posibilidad de abrir una sede del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM) tanto en Teruel como en Huesca.

Como soy una persona inquieta —y más aún lo era en esas edades— empecé una búsqueda incesante de ese instituto; un cabo me llevaba a otro y ese a otro más, y así hasta que un buen día me llamaron de la Diputación General de Aragón para una entrevista con la futura directora del IAM, quien estaba de paso por Teruel. Recuerdo lo nerviosa e ilusionada que me encontraba, y aunque me invadía la vergüenza me presenté sin dudar, con mis veintipocos años, ante aquella mujer bien parecida y elegante, un tanto seria y comedida.

Le presenté además mi libro, que se había publicado hacía poco, y le conté mi breve experiencia en una casa de acogida y la importancia y necesidad de la ayuda psicológica que pude percibir en la situación que atravesaban aquellas mujeres.

Ella me comentó que tenían planes de abrir sedes en Teruel y Huesca, pero que estaba todo en estudio y no podía darme más información. Realmente me marché de aquella entrevista con más ilusión de la que tenía al llegar, y tuve el palpito de que en algún momento me llamarían para trabajar allí.

Había pasado más de un mes, y mi vida en Valencia trascurría de forma tranquila, cuando una mañana me llamó mi madre para decirme que habían llamado del Ministerio de Educación y

Ciencia para que cubriese una plaza vacante en Toledo. Menuda alegría la de mi madre, y también la mía; por fin empezaba a ver la luz al final del túnel. Cuando me disponía a salir para tomar el primer autobús hacia Teruel, me volvió a llamar para decirme que habían llamado del Instituto de la Mujer para un posible contrato, y me pedían que me presentase en la Diputación de Aragón con la mayor brevedad posible.

¡¡¡Madre mía!!! Mi madre lloraba de alegría al otro lado del teléfono, y yo estaba impactada por las noticias —de repente dos trabajos encima de mi mesa, de los cuales tenía que desestimar uno, y las dos propuestas el mismo día; increíble, pero cierto—.

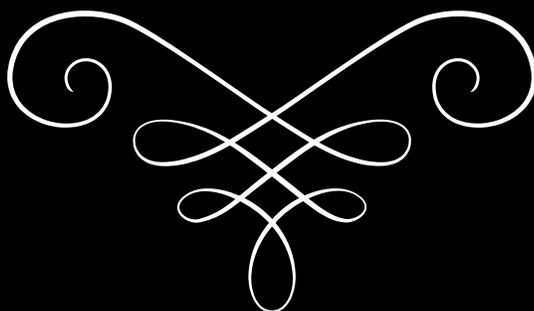
En el autobús, camino a casa, mi cabeza daba vueltas y vueltas: no sabía bien qué hacer, me preguntaba cuál sería la mejor opción... Mi mente tan pronto volaba a la plaza de educación —porque parecía algo más estable— como se dirigía a la asesoría psicológica del Instituto de la Mujer, que en principio era un trabajo menos seguro, pero más atractivo para mí.

Poco antes de llegar a la estación de autobuses decidí escuchar a mi corazón; la mente se me aquietó y de pronto la decisión ya estaba tomada: me quedaría en Teruel, en el Instituto de la Mujer, a pesar de que el contrato era solo para dos meses. Y así lo hice, renuncié a la plaza del Ministerio de Educación, con lo cual pasaba a estar la última en la bolsa, y firmé el contrato con el IAM. Finalmente, esta situación laboral se prolongó desde 1994 a 2012.



# TUS ZONAS ERRÓNEAS

DE WAYNE W. DYER





## *Tus zonas erróneas*, de Wayne W. Dyer

**D**e esta época destaco un gran libro escrito por un psicólogo norteamericano. Se ha convertido en una de las obras que más recomiendo a mis pacientes:

*Tus zonas erróneas* es uno de los libros más leídos y respetados de la literatura de autoayuda. Yo misma lo leí hace años y aconsejo que lo haga a cualquier persona que quiera llevar una vida sana, tener bienestar y evitar caer en un trastorno psicológico.

Es de ese tipo de lectura que te obliga a detenerte a cada momento para fijarte en las realidades que presenta el sabio Dyer, y puedo decir que es de los mejores de esta temática que he leído. Uno de sus principios fundamentales es ayudar al lector a mejorar su autoestima, así como a transformar sus pensamientos negativos y empezar a confiar más en sí mismo y en Dios.

Muchas personas se ponen multitud de excusas para apreciarse, alegando que desde la infancia les han dicho que no son importantes o que no valen para nada; pero esto solamente es real si lo aceptamos. Debemos conocernos y descubrir en qué áreas de nuestra vida nos rechazamos: esas son las que Dyer llama “zonas erróneas”. También habla de la culpa, una de las emociones más corrosivas que existen, de las que más anulan a la persona, y que mucha gente utiliza para lograr que otros hagan lo que ellos quieren. Es una emoción que realmente nos inmoviliza, y nos la transmiten desde pequeños a través de la iglesia y otras instituciones, incluso de nuestros padres, que la emplean para obligarnos a hacer determinadas cosas (piénsalo y te darás cuenta de que es

así). Wayne, de una manera directa y fácil de entender, demuestra que sentirse culpable no debe llevar a la inmovilidad, y aporta herramientas para superar la culpa y también para no caer en ella.

Otro tema que aborda es la seguridad; él afirma que solemos buscarla en elementos externos, pero lo cierto es que la seguridad no existe, pues la vida es totalmente imprevisible, nadie sabe qué pasará mañana y lo único que podemos hacer es centrarnos en el “aquí y ahora”. De hecho, el autor pone énfasis en «vivir el presente para ser feliz».

Los seres humanos pasamos mucho tiempo pensando en el pasado y en el futuro, y muchas de esas “zonas erróneas” son solo esfuerzos por vivir fuera del presente.

Así, este libro, de manera sencilla, va rompiendo creencias y modos de ser que obstaculizan la estabilidad emocional y el crecimiento personal. Toca puntos clave como la “esclava” necesidad de aprobación, emociones inútiles como la culpabilidad y la preocupación, así como la importancia de proclamar la propia independencia o la gestión de la ira —que tanto perjudica no solo las relaciones sociales, sino también (y principalmente) la estabilidad emocional—. «Sólo hay dos emociones básicas: una es el miedo, la otra es el amor». «Tú eres el responsable de lo que piensas y lo que sientes, y puedes aprender a pensar de forma diferente respecto a cualquier cosa. [...] De ti y de las elecciones que hagas depende que las experiencias de tu vida sean estimulantes y agradables». «Se desgraciado. O motívate a ti mismo. Hagas lo que hagas, es tu opción. [...] Tienes todo lo que necesitas para una completa paz y felicidad ahora mismo.» «La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: “Lo que tú piensas de mí es más importante que la opinión que tengo de mí mismo. [...] Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie»

«No puedes controlar siempre lo que ocurre en el exterior, pero siempre puedes controlar lo que ocurre en el interior».

«Cómo te trata la gente es su karma; cómo reaccionas es el tuyo» «No somos seres humanos en búsqueda de una experiencia espiritual. Somos seres espirituales inmersos en una experiencia humana» «Dos de las emociones más inútiles de toda la vida son la culpabilidad por lo hecho y la preocupación por lo que pasará. Con la culpabilidad desperdicias tus momentos presentes y con la preocupación te mantienes inmovilizado» «No tiene sentido preocuparse por cosas sobre las que no tienes control porque no hay nada que puedas hacer y por qué preocuparse sobre cosas que no puedes controlar. [...] La preocupación te mantiene inmovilizado» «Un buen remedio para la ira es ayudarte a ti mismo y a los demás a elegir la risa y aprender a observar desde fuera las situaciones tan incongruentes y absurdas que ocurren en la vida. [...] Tienes capacidad de elegir: la rabia y la risa se excluyen mutuamente y tú tienes el poder suficiente como para escoger cualesquiera de las dos» «Valora el momento presente. Aférrate a cada momento de tu vida y saboréalo» «Si cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian»

Te aseguro que es un libro ameno y fácil de leer, y que si llega a engancharte puede hacerte salir de muchas zonas erróneas en las que te habrás ido metiendo a lo largo de tu vida y te impiden ser feliz.

Llevaba ya unos años trabajando en el IAM, y observaba el sufrimiento de las mujeres maltratadas y la cantidad de pastillas que muchas de ellas tomaban para mitigarlo. En esa época cayó en mis manos una revista donde presentaban las flores de Bach bajo el título *Flores para curar el alma* (Edward Bach). Aquello despertó mi interés y me puse a indagar al respecto.

Edward Bach fue un médico inglés que investigó, entre 1925 y 1935, las propiedades de 38 flores de la campiña inglesa; cada una de ellas tiene indicaciones para distintos problemas emocionales, y desde entonces son conocidas como “las flores de Bach”. Esta terapia floral permite tratar con éxito desórdenes emocionales, y actualmente es un método aceptado y recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

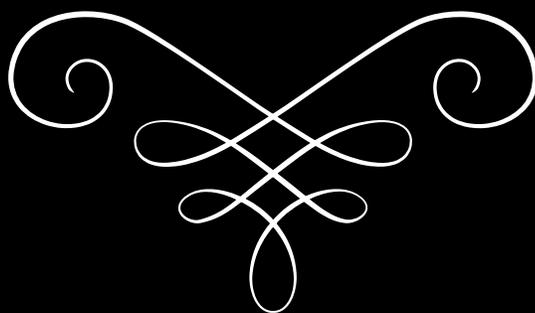
Los remedios florales no sustituyen a otros tratamientos, pero son compatibles con ellos. Además, no presentan contraindicaciones, no hay riesgo de sobredosis, no provocan efectos secundarios ni crean adicción. Se benefician de ellos tanto adultos en general como mujeres embarazadas, y también recién nacidos, niños y niñas, animales y plantas.

Bach apuntó la existencia de siete grupos emocionales generales, bajo los que clasificó sus 38 flores, e incluyó también un remedio constituido por cinco de las 5 esencias y que se denomina *rescue remedy* o “remedio de urgencia”, el más famoso del sistema floral de Bach.



# FLORES PARA CURAR EL ALMA

DE EDWARD BACH





## *Flores para curar el alma*, de Edward Bach

Cada una de las 38 flores ayuda a equilibrar un estado emocional negativo:

1. **Agrimony.** Indicada para las personas que ocultan pensamientos atormentados e intranquilidad bajo una apariencia de alegría.
2. **Aspen.** Miedo o ansiedad.
3. **Beech.** Intolerancia, arrogancia y espíritu crítico.
4. **Centaury.** Debilidad de la voluntad; ayuda a saber decir “no”.
1. **Cerato.** Falta de seguridad y autoconfianza.
5. **Cherry Plum.** Miedo a perder el control y cometer actos irreflexivos.
6. **Chestnut Bud.** Contribuye a aprender de los errores pasados.
7. **Chicory.** Contra el egoísmo y el amor posesivo, y para las personas que esperan de los demás atención total.
2. **Clematis.** Individuos demasiado soñadores y que no viven el presente.
8. **Crab Apple.** Para aquellos a quienes les desagrada algo de su personalidad o presencia; es una flor purificadora.
9. **Elm.** Para los que se sienten abrumados por la carga de alguna responsabilidad, o no creen estar al nivel que requieren sus tareas.

10. **Gentian.** Ayuda a quienes se han dado por vencidos, se muestran pesimistas o están entrando en una depresión.
11. **Gorse.** Pérdida de la esperanza y estados depresivos.
12. **Heather.** Indicada para personas centradas en sí mismas, que tienden al egocentrismo; ese “niño pequeño necesitado de atención”.
13. **Holly.** Contra la envidia, los celos, la desconfianza y el odio hacia uno mismo y hacia los demás.
14. **Honeysuckle.** Permite no vivir añorando el pasado y centrarse en el presente.
15. **Hornbeam.** Cansancio mental y creencia de que se es demasiado débil para superar las obligaciones diarias.
16. **Impatiens.** Impaciencia e irritabilidad.
17. **Larch.** Falta de confianza y complejo de inferioridad.
18. **Mimulus.** Miedo a cosas conocidas y concretas.
19. **Mustard.** Tratamiento de la tristeza que no tiene causa aparente.
20. **Oak.** Combate el agotamiento de quienes luchan fuertemente, sin descanso, y no se rinden nunca.
21. **Olive.** Agotamiento, cansancio extremo tras un esfuerzo físico o mental.
22. **Pine.** Sentimiento de culpabilidad, autorreproches y falta de valor para tomar decisiones.
23. **Red Chestnut.** Excesiva preocupación por los seres queridos, temor a que les pase algo malo.
24. **Rock Rose.** Ayuda a enfrentarse al miedo extremo, que cursa con sensación de terror y ataques de pánico.
25. **Rock Water.** Indicada para personas que persiguen ciertos ideales y principios; esta flor les permitirá tener mayor flexibilidad mental.
26. **Scleranthus.** Para inestables e indecisos, cuya opinión cambia de un momento a otro.

27. **Star of Bethlehem.** Contribuye a paliar un estado de shock, con independencia de que los hechos se hayan producido en el pasado lejano o hace poco tiempo; genera “consuelo del alma”.
28. **Sweet Chestnut.** Desesperación y angustia extrema, situaciones en las que la persona cree “estar al límite”.
29. **Vervain.** Exceso de entusiasmo y entrega por una buena causa, que lleva a agotar las propias fuerzas.
30. **Vine.** Para personas dominantes y ansiosas de poder, que presentan un exceso de seguridad e inflexibilidad: “pequeños tiranos”.
31. **Walnut.** Sensación pasajera de inseguridad; esta flor ayuda a protegerse de influencias externas y facilita el cambio.
32. **Water Violet.** Para orgullosos y distantes, individuos que tienden a mostrarse reservados y que presentan sentimientos de superioridad.
33. **White Chestnut.** Contra los pensamientos no deseados, difíciles de eliminar; es útil en el tratamiento del Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC).
34. **Wild Oat.** Indicada para personas descontentas porque no encuentran el camino a seguir y experimentan incertidumbre ante la vida.
35. **Wild Rose.** Apatía, resignación, falta de participación social y aislamiento.
36. **Willow.** Rencor, amargura y tendencia a la autocompasión. Muy útil para las personas que tienden al victimismo.

**Rescue remedy.** Como señalé antes, son gotas de primeros auxilios, efectivas para experiencias y situaciones tensas. Es una combinación de los números 6, 9, 18, 26 y 29.

Hace más de quince años que empleo las flores de Bach con mis pacientes, en combinación con el tratamiento de auriculoterapia, y puedo afirmar que ambos métodos ayudan a la terapia

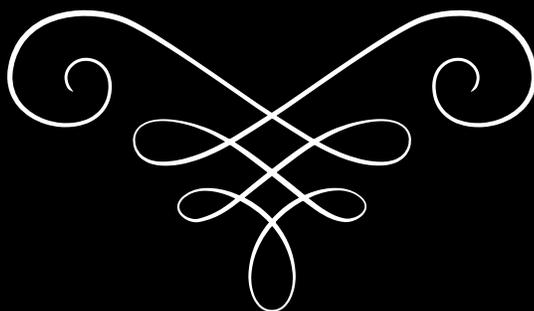
## ES FÁCIL SER FELIZ SI SE SABE CÓMO

psicológica a conseguir el equilibrio de las emociones de una manera más rápida y eficaz. No son un sustituto de los fármacos con los que en ocasiones ya viene el paciente, aunque pueden servir de complemento.



# EL ENEAGRAMA. LOS NUEVE ROSTROS DEL ALMA

DE R. ROHR Y A. EBERT





## *El eneagrama. Los nueve rostros del alma, de R. Rohr y A. Ebert*

«La variedad de personalidades individuales es la mayor fortuna del mundo».

*Julian Huxley*

Allá por 1998, y como complemento de mi formación como psicóloga, asistí a un curso sobre personalidades del que no había oído hablar nunca, pero que despertó mi interés. Gracias a ese curso descubrí una gran herramienta no solo para conocer y comprender más a mis pacientes, sino también, y fundamentalmente, para conocerme yo.

El “eneagrama de la personalidad”, comúnmente conocido como “el eneagrama”, es un mapa de la personalidad humana, una tipología útil para el autoconocimiento y, por tanto, para el crecimiento personal. Este sistema describe nueve tipos de personalidad y sus interrelaciones.

La idea básica es que existen nueve personalidades diferentes —cada una de ellas con sus estrategias básicas para tratar los asuntos vitales—, y que según se encuentren en un estado sano o insano, se integran o desintegran unas en otras. Es decir, una personalidad puede “degenerar” o aproximarse a los rasgos de otro tipo según su grado de frustración o proactividad.

En internet se encuentra disponible un test para descubrir qué tipo de personalidad te define.<sup>2</sup>

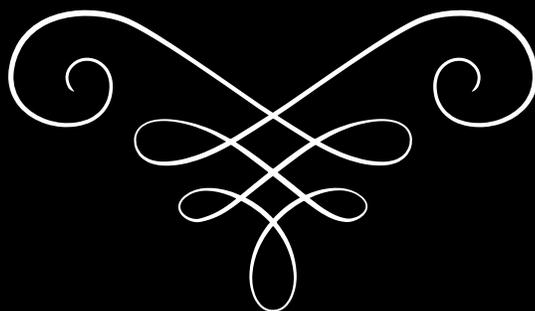
---

<sup>2</sup> <http://www.testeneagrama.com/>





# LAS NUEVE PERSONALIDADES





## Las nueve personalidades

**Personalidad tipo 1:** se trata de personas perfeccionistas, que en la búsqueda de esa perfección pueden tener ira interior que intentan no exteriorizar, pues no la consideran una cualidad “perfecta”. Son muy detallistas y ordenadas, y suelen hablar en términos de bien/mal. En su estado más sano, son personas tolerantes y muy éticas, juiciosas y comprometidas.

**Personalidad tipo 2:** son personas cuya atención está puesta en los demás, en sus necesidades y en cómo ayudarlos. Esto puede conducirlos a un estado de “orgullo”, pues requieren sentirse necesitados. No son individuos tan enfocados a sus propias necesidades, que suelen postergar por las de los otros, pero interiormente esperan agradecimiento a cambio. En su estado más sano son realmente altruistas.

**Personalidad tipo 3:** estas personas viven pendientes de su imagen y del éxito. Son muy laboriosas y trabajadoras, efectivas y también individualistas. A causa de su eficiencia y gran actividad pueden caracterizarse por la vanidad. Suelen sentirse muy identificadas con su trabajo y consiguen lo que se proponen, sobresaliendo muchas veces en ello y también usando en ocasiones la mentira. En su estado más sano son personas sinceras y muy productivas.

**Personalidad tipo 4:** tienen intereses artísticos profundos y una sensibilidad muy especial. Se consideran diferentes a los demás y por ello no suelen identificarse fácilmente con otras personas ni se sienten comprendidos. Necesitan destacar entre la multitud y a veces pueden caer en la envidia, y también pensar que nunca tendrán aquello de lo que carecen y quedarse enganchados al pasado. En su estado más sano son muy empáticos y creativos.

**Personalidad tipo 5:** son personas con intereses científicos de gran profundidad. Muy ascetas, se trata de los observadores por antonomasia y suelen ser bastante objetivos. Se caracterizan por la avaricia, y no saldrán de su introspección hasta sentir completa seguridad de su conocimiento sobre el exterior. Autosuficientes, no acostumbran a hablar de sus sentimientos, son muy claros y comprenden con gran facilidad. En su estado más sano son desapegados y generosos.

**Personalidad tipo 6:** individuos con gran afinidad a las normas y a la moral, por lo que suelen ser muy fieles y leales. Por esta razón son excelentes asistentes y amigos. A la vez, pueden estar cargados de miedos e imaginarse los peores escenarios. Necesitan de la autoridad o de un guía y al mismo tiempo pueden llegar a huir de ello. A veces parecen tener mucha seguridad y autoconfianza, pero en su interior prevalecen la duda y los miedos. Son excelentes amigos, y en su estado más sano se trata de personas valientes y muy buenas compañeras.

**Personalidad tipo 7:** estos son los epicúreos, atraídos por el placer y plenos de alegría y ganas de disfrutar. Se trata de personas muy entretenidas, que se llenan de planes con mucho entusiasmo, y cuando se aburren, los dejan. Pueden huir del presente y no hacerse cargo de sus compromisos a largo plazo, así como de

situaciones dolorosas o de su propio sufrimiento. Como no se quieren perder nada, tampoco profundizan en nada. En su estado más sano son personas animadoras y capaces de disfrutar del presente como nadie.

**Personalidad tipo 8:** son los justicieros; se guían por un sentido de la justicia/injusticia que puede hacerles reaccionar de manera ferviente y llevarlos a caer en la lujuria o en los excesos, así como en el autoritarismo. Su perfil es el de líder nato, pues poseen mucha autoconfianza; van por la vida necesitando ser fuertes y prevalecer sobre las circunstancias. Poseen una potente personalidad y se posicionan como defensores de “los suyos”. En su estado más sano son protectores y ayudan a otras personas de forma magnánima.

**Personalidad tipo 9:** son personas pacificadoras y mediadoras. No les gusta el conflicto, del que huyen con frecuencia. Pueden caer en la pereza, se mimetizan con el entorno y les cuesta mucho expresar sus necesidades. Entienden todas las opciones y es muy difícil discutir con ellas, pues no dan lugar al debate. Se trata de individuos tranquilos, serenos y calmos. En su estado más sano son muy buenos mediadores y consiguen calmar los ánimos y equilibrar las posiciones extremas.

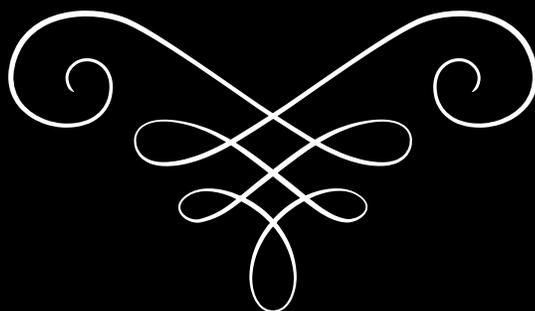
Con el Eneagrama encontramos una “llave maestra” que abre muchas puertas para el conocimiento de uno mismo, ayudándonos a comprendernos y poder cambiar nuestra actitud. Al mismo tiempo nos permite conocer mejor a los demás y tener una visión más objetiva, lo que va a favorecer las relaciones interpersonales.





# LIGERO DE EQUIPAJE

DE CARLOS G. VALLÉS S. J.





## *Ligero de equipaje*, de Carlos G. Vallés S. J.

**D**e nuevo la vida me hizo un gran regalo por mi cumpleaños, un libro cautivador que llegó a mí en el momento preciso.

Se trata de la transcripción de un taller impartido por Tony de Mello, un sacerdote y psicólogo jesuita indio que dedicó gran parte de su corta vida a ayudar a los demás.

Cuando lo leí por primera vez estaba muy desengañada de la religión; toda la vida había ido a colegios religiosos, y dentro de mí habían crecido el miedo, la culpa y la obediencia ciega.

Se me había inculcado la idea de un Dios castigador que condena a todo aquel que incurra en “pecado”, y como hasta pensar era pecado, pronto entendí que nadie se libraría de las mazmorras del infierno. De tal manera que poco a poco empecé a negar no solo la doctrina religiosa, sino también la existencia del propio Dios.

Y resulta que en un momento dado me regalaron el libro de un religioso y encima me cautivó de tal manera que lo releí una y otra vez, y a partir de ahí comencé una transformación de esa imagen que me había formado de lo divino. Como ya comenté al inicio, no es mi intención tirar por tierra lo que la religión nos trasmite, pues hay dogmas religiosos de una importancia trascendental tanto para la vida personal como para la relación con los demás.

Por supuesto, como pasa en cualquier otra situación o enseñanza, siempre habrá quien en nombre de la religión cometa actos que vulneran la libertad y el respeto por los demás, y quien malinterprete y tergiversar la doctrina.

Como apunta el propio Tony de Mello:

«Todos llevamos dentro de la cabeza un modelo de realidad que nos ha sido inculcado por la tradición, la formación, la costumbre y los prejuicios. [...] Lo que en realidad nos trastorna no son las personas o los sucesos, sino el modelo que llevamos dentro. [...] Mi trastorno personal no viene de la realidad objetiva fuera de mí, sino del pre-condicionamiento dentro de mí. [...] Reconocer que mis trastornos vienen de mí mismo es el primer paso para remediarlos, es decir, la causa del trastorno no está en la realidad objetiva, sino en tu manera de percibirla. [...] Cambia la percepción y cambiarás la reacción. Por tanto, no hay que echarle la culpa de nuestras molestias interiores a causas exteriores. Toda molestia viene de dentro, del cerebro condicionado y programado».

«... Tu cerebro programado te prohíbe pensar que puedas ser feliz mientras sufres de insomnio, y te obliga a suprimirlo. Tú, obediente, te opones al insomnio y, al hacerlo así, lo aumentas [...] No te resistas al insomnio. No te escapes de las molestias que acarrea. [...] «Te advierto que esto es bien difícil de hacer. El somnífero es mucho más fácil. [...] Deja que tus noches sean lo que sean, y que tus días sean lo que sean. Y ni siquiera tengas avidez por resolver el problema. Puedes ser feliz aunque no duermas bien».

«Ver la realidad tal como es, aceptarla y quererla. Esa valiente actitud extirpa la raíz del sufrimiento, en vez de contentarse con aliviar los síntomas [...] Usa el sufrimiento para acabar con el sufrimiento».

«Acepta los hechos, amóldate a la situación, reconcíliate contigo mismo... y el cambio se cuidará de sí mismo. [...] Aceptar la realidad no quiere decir, en manera alguna, tolerar cualquier tipo de conformismo, pasividad o apatía. [...]

Aceptamos la realidad como el pájaro acepta sus alas: para volar . [...] La aceptación plena de sí mismo y de los demás acaba con todas las tensiones y siembra la paz y felicidad».

«Cada vez que sufro me estoy oponiendo a la realidad. Sufrir es sencillamente resistirse a la realidad. [...] Entender el sufrimiento es acabar con él».

«Si aprendemos a sacar provecho de nuestros sufrimientos, avanzamos a grandes pasos en la vida espiritual».

Y podría seguir y seguir reproduciendo párrafos tan reales y sugestivos como estos, porque prácticamente todo el libro es una enseñanza constante.

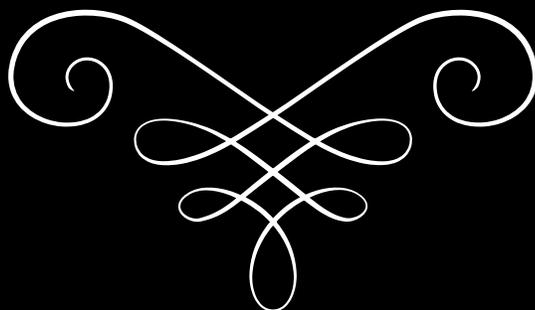
Después de esta lectura, y de expresar al máximo su mensaje, no solo empezó a cambiar mi imagen de Dios, sino que se colocó la primera piedra de lo que vengo construyendo desde entonces: la espiritualidad, que, como dije en el prefacio, es tan importante para la estabilidad emocional. Resulta fundamental no confundir este concepto con la religión: la espiritualidad hace referencia a una dimensión específicamente humana, una actitud a cultivar por la persona. Por suerte, parece que cada vez estamos prestándole más atención a esa parte del ser humano, que para mí es un camino directo hacia la felicidad.





# EL CAMINO DE LA TRANSFORMACIÓN

DE SHAKTI GAWAIN





## *El camino de la transformación, de Shakti* Gawain

Seguí caminando y en este recorrido vital, en la escalera hacia mi transformación personal y espiritual, pronto me topé con otro libro conmovedor y necesario:

En esta fabulosa obra, Gawain señala la diferencia entre el camino de la **trascendencia** —de carácter espiritual— y el de la **transformación** —una ruta de la conciencia—. De este modo, nos insta a ponernos en contacto y desarrollar nuestra naturaleza espiritual como parte importante del viaje de la conciencia, aunque existen otros niveles de la existencia humana, y su integración nos ayuda a ser más completos y estables. Son los siguientes, a saber: físico, mental, emocional y espiritual.

Los cuatro niveles de la existencia están estrechamente relacionados entre sí e influyen unos en otros. Sanando uno de los niveles, fortalecemos el proceso de curación de los demás

«Curación del nivel físico: el proceso completo de curación física se produce cuando aprendemos a sentir nuestro cuerpo, a escucharlo y a confiar en él de nuevo. Nuestro cuerpo se comunica con nosotros con claridad y precisión si estamos dispuestos a escucharlo».

«Curación del nivel mental: para poner orden en el nivel mental y sanarlo, hay que hacerse consciente de los propios pensamientos y sistemas de creencias. Tenemos que informarnos de otras ideas y creencias, y posteriormente ser capaces de escoger las

ideas que tienen más sentido para nosotros y que nos ayudan a que nuestra vida funcione mejor».

«Curación del nivel emocional: nuestros sentimientos constituyen una parte importante de la fuerza vital que se mueve constantemente en nuestro interior. Si no nos permitimos experimentar hasta el fondo nuestras emociones, interrumpimos el flujo natural de esa fuerza vital».

«Curación del nivel espiritual: la curación espiritual se produce a medida que volvemos a entrar en contacto conscientemente con nuestro ser esencial: con ese sabio lleno de amor, poderoso y creativo que cada uno de nosotros lleva en su interior. Gracias a esa conexión con nuestra esencia espiritual, experimentamos un sentido de seguridad, confianza y satisfacción, un sentimiento de pertenencia al universo».

¿Qué impide a las personas embarcarse en el camino de transformación? Para muchos, se trata simplemente de falta de conocimiento: no son conscientes de que esa oportunidad existe, o quizá no están seguros de cómo encontrarlo. La falta de conocimiento es una de las barreras en el camino de la conciencia; otra es el miedo. Todos tememos a lo desconocido, por supuesto, y sin duda este viaje en particular es impredecible en muchos aspectos. Por eso es tan importante cultivar una relación personal con nosotros mismos, aprender a escuchar nuestro corazón, intuición, ser o guía interior —como quieras llamarlo—. Y aunque cada vez más personas nos adentramos en esta transformación y nos atrevemos a pedir ayuda a aquellos que se supone que ya llevan un buen tramo en el recorrido de su propio cambio, aún hay malentendidos y estereotipos acerca de la psicoterapia.

Todavía hay gente que tiene miedo de comenzar a explorar sentimientos profundos que han sido reprimidos y repudia-

dos, que vienen condicionando el transcurrir de la vida y han sido proyectados en las experiencias y relaciones con las que cada cual se encuentra a lo largo de su existencia: aquello que hay en tu interior es lo que proyectas a los demás. Suelo poner siempre el mismo ejemplo: si exprimimos una naranja, ¿qué obtenemos? Y todos mis pacientes dicen: obviamente, zumo. Y claro que es así, pero yo les digo: obtenemos lo que hay dentro.

Es fácil sentir que una emoción puede abrumarnos si alguna vez le damos la oportunidad de salir a la superficie. Sin embargo, el desenlace puede ser a la inversa: si las hacemos conscientes, las trascendemos y quedamos libres para dar paso a la estabilidad personal, lo que de forma inevitable repercutirá en la relación con los demás; estas se convertirán, así, en fuente de apoyo mutuo y no en motivo de conflicto, que es lo que termina arruinando la propia vida y la de aquellas personas con quienes nos relacionamos.

Si avanzamos en el proceso de sanación a nuestro ritmo, sin forzarnos y con el apoyo adecuado, no resultará tan difícil como se podría esperar. Cada uno de nosotros posee un mecanismo interno que marca la pauta de su viaje. Una vez que nos permitimos experimentar una emoción de forma libre, la ola de sentimiento disminuye gradualmente y nos deja con una profunda y maravillosa sensación de paz.

Con este libro concluyó esa primera etapa de mi vida. Se trata de un libro que vino precedido de una experiencia que, de alguna manera, marcó mi existencia, no solo en un nivel práctico, sino también mental, emocional y espiritual. Quizá la vida me situaba en un escenario propicio para probar y poner en práctica la teoría acumulada hasta entonces, y comprobar si estaba preparada para entrar en un nuevo recorrido, una etapa más convulsa, a la par que más serena y madura.

Era la primavera de 1999 y me encontraba en un momento delicado: no hacía mucho se había roto la relación con alguien con quien en algún momento había barajado la opción de contraer matrimonio. Estando en plena recuperación, y situada por completo en la etapa de duelo, sin saber muy bien por qué —aunque estoy aprendiendo a no preguntarme el porqué de las cosas, sino simplemente aceptarlas como vienen— conocí a un chico culto y seductor, algo mayor que yo y con más mundo a sus espaldas, que me descubrió un espacio un tanto desconocido para mí: el mundo del arte.

Con él empecé a frecuentar los mejores museos de España; resultó que era un excelente guía, por su dilatada experiencia como restaurador, pintor y marchante de arte. Ciertamente quedé obnubilada ante su persona y empezamos una relación que duró apenas unos meses, pero que fue muy intensa.

Lo conocí en mayo, y en agosto programamos un recorrido por el norte de España. En pleno viaje, sin entender lo que me estaba pasando, toda esa magia que me había invadido y acercado a él se desvaneció de súbito y, como si de una obra de teatro se tratara, cayó el telón y me encontré con un vacío total de sentimientos. Como estábamos cerca de Santiago de Compostela, y allí tengo una buena amiga, decidí —y así se lo hice saber a él— tomar distancia e irme a pasar unos días con ella, para ver si eso me permitía recuperar la ilusión para continuar con nuestro viaje. Entendí que él se quedase desconcertado (también yo lo estaba), pero el caso es que aceptó mi propuesta, y desde aquí le doy las gracias por su comprensión. Marché a casa de mi amiga y no sabía muy bien qué contarle, porque ni yo misma entendía qué me estaba pasando. Lo único que sentía era que quería alejarme y recuperar la estabilidad.

La palabra que venía a mi mente en todo momento era paz; necesitaba recobrar la calma, pues un torbellino de pensamientos y sentimientos me inundaban. No entendía nada, cómo había un mes estaba en una nube, emocionada e ilusionada, y de repente me

veía en un mar de dudas, sin saber hacia dónde encaminarme. Durante mi estancia en Santiago, él me llamaba, pero yo estaba más bien parca en palabras, entre otras cosas porque no sabía qué contarle; me pedía explicaciones y de alguna manera me presionaba para volver a nuestro plan inicial, que era estar juntos. Yo me limitaba a vivir el momento, día a día, hora a hora, porque, como digo, no sabía dónde dirigirme. Recuerdo que un día, concretamente el 12 de agosto —lo sé porque escribí mis vivencias de aquel entonces—, mi amiga invitó a unos conocidos suyos a comer a casa.

Yo estaba como ausente, oía pero no escuchaba, mi mente se encontraba centrada en lo que me estaba pasando; pero de pronto unas palabras dichas por la chica de la pareja resonaron en mi mente: silencio y paz. Dirigí la atención hacia la conversación y empecé a escuchar el relato de sus vacaciones y de dónde venían. Contaban que habían estado unos días en un monasterio cerca de Santiago, por eso se habían acercado a visitar a mi amiga. Explicaron que todos los años iban a pasar unos días a ese monasterio, y dedicaban ese tiempo al silencio y la relajación; que en aquel lugar todo era paz, y que salían de allí renovados y cargados de energía y tranquilidad. ¡¡Ahí estaba la señal que yo andaba buscando!!, lo que necesitaba en esos momentos: paz y silencio para acallar mi mente. Les pedí referencias del lugar y me dieron el número de teléfono, aunque me advirtieron que sería casi imposible hallar hospedaje, pues tenían muy pocas habitaciones y las reservas se hacían con mucha antelación. A pesar de todo, llamé y, para mi sorpresa, me dijeron que tenían una habitación libre que había anulado alguien por causas personales.

Empezaba a salir del laberinto en el que mi mente se había visto inmersa. De ese modo aterricé en el Monasterio de Armenteira, en la provincia de Pontevedra. Llegué un tanto desconcertada e insegura, con cierto resquemor sobre lo que me podía encontrar, pues todo era desconocido y no tenía sentido para mí. Ahora, desde el recuerdo, me doy cuenta de que solté el control, me dejé llevar y la

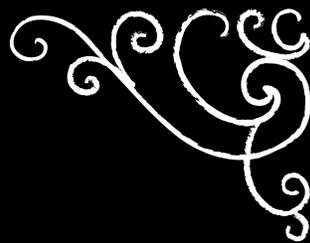
propia vida me condujo a ese lugar donde iba a encontrar lo que necesitaba. Para mi tranquilidad, fui recibida por una monja que enseguida notó mi acento y me dijo que ella también era “maña”, concretamente de Huesca. Ese simple detalle rebajó notablemente mi tensión y me sentí como protegida.

La monja me llevó a mi habitación y quedé fascinada: aunque era austera, con solo una cama, una mesita, un sillón, un armario y poco más, sus paredes estaban hechas de piedras sólidas y bien formadas, que le daban a la estancia un encanto especial.

Durante el tiempo que estuve en el monasterio —en concreto pasé entre sus muros del 14 al 20 de agosto— pude experimentar una paz que jamás había vivido y nunca he vuelto a experimentar. Llegué incluso a sumergirme en la vida de las monjas. Todas las mañanas, antes de desayunar, se reunían en una pequeña iglesia anexa al monasterio, y oraban en forma de canto. Aunque yo no participaba, sí escuchaba sus oraciones y me impregnaba de la paz que desprendía aquel lugar.

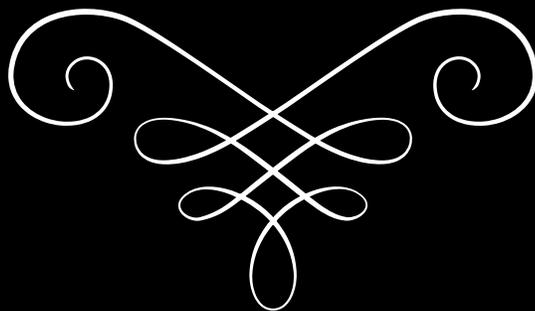
El día de mi partida, me despedí de ellas y les escribí una carta, agradeciendo la amabilidad y bondad con la que había sido tratada durante mi estancia.

Casualmente —o causalmente, cada uno que decida el término— en el Monasterio de Armenteira se alojaba un matrimonio al que confié lo que me estaba pasando. La vida me había subido en una montaña rusa emocional y necesitaba compartirlo con alguien; el mero desahogo con alguien que no me conocía y con quien, por tanto, no había vínculo afectivo de ninguna clase me ayudó a ir asentando mis emociones. Esa misma noche, a la hora de la cena, la chica de la pareja me regaló un libro. Es el que te presento a continuación, que leí a lo largo del día siguiente. Es ameno, y a mí me ayudó a encontrar la paz y la luz que iba buscando; de hecho, ella misma me escribió en la dedicatoria: «Que recibas toda la luz y la paz que necesiten tu mente y tu corazón para “encontrarte”. Desde el corazón te deseo lo mejor». También a ella le doy las gracias por tan bonito regalo.



**LA SUERTE ESTÁ EN TI.  
CÓMO LA ACTITUD INTERIOR PUEDE  
OBRAR MILAGROS**

DE MARY SOL ALBA





## *La suerte está en ti. Cómo la actitud interior puede obrar milagros, de Mary Sol Alba*

**B**ernabé Tierno, psicólogo y pedagogo español, autor de muchos libros de autoayuda, escribió en el reverso: «Este libro ofrece la posibilidad de aprender a construirse interiormente».

Frases y párrafos tan sugestivos como los siguientes encierra el libro:

«Los errores y las crisis siempre son oportunidades para aprender y crecer; adónde quieres ir y de qué manera quieres hacerlo es una elección tuya exclusivamente. Da igual el antes, ni tampoco hay que preocuparse por el después. Es el ahora, nada más que el ahora, lo que realmente importa, porque es lo único que existe».

«Detrás de muchos tropiezos, de muchos problemas, se encuentra siempre una oportunidad para crecer. [...] Cada crisis es una forma de superación que nos ofrece el destino».

«La actitud individual tiene poder, es el único salvavidas personal. [...] Cada uno de nosotros tiene dentro esos resortes intangibles capaces de hacer cambiar y reorientar nuestra vida en la dirección que deseamos. Si tú cambias, el mundo cambia».

«La fórmula mágica es el cambio de actitud interna. Y su mejor aliado es una forma de ver la realidad más amplia, sin desechar nada, y sin dejarse condicionar por ningún tipo de prejuicio. [...] Se trata de cambiar el punto de vista, de mirar de otra manera. entonces, se comienza a ver».

«Sonríe cuando estés a solas, aunque no tengas ganas de hacerlo, sonríe cuando andes por la calle, sonríe al conducir, sonríe cuando te levantes por la mañana... [...] La sonrisa es el yoga de la boca».

«El **miedo** es el monarca supremo de ese reino tenebroso en el que nos sumergimos a diario. Y con él están sus múltiples visires: ansiedad, inseguridad, fatalismo, falta de autoestima, y por supuesto la **culpa**, uno de los primeros ministros de ese gobierno déspota y dictatorial empeñado en amargarnos la vida y tenernos sujetos a sus cadenas. [...] La culpa en realidad es uno de los mejores aliados del miedo».

«Si permitimos la tiranía del miedo, es porque nos asusta terriblemente la **libertad**. El miedo es la enfermedad crónica de la libertad, para llegar a ella hay que desprenderse de muchas cosas, su camino es el **desapego**».

«Perdonar es la mejor forma de recobrar la libertad».

«Tu camino, el de la suerte y la prosperidad, de la luz y el amor, de la comprensión y el conocimiento... está dentro de ti, y el primer paso es aprender a quererte a ti mismo».

«Mi ser interior me guía y me conduce hacia todo lo positivo para mí y para los otros [...] Escuchar y mirar atentamente, pararse de vez en cuando: así es como mejor podremos apreciar los sutiles mensajes que la providencia, delicadamente, va dejando en torno nuestro todos los días».

Aquí termina este primer tramo del recorrido por mi crecimiento personal, donde junto con mis vivencias y experiencias —algunas un tanto desconcertantes, pero necesarias para mi evolución— los libros han ocupado un lugar primordial, y en ellos me refugio cuando mi ánimo decae y me cuesta continuar.

A partir de esta etapa se abrió una segunda que coincidió con un encontrarme a mí misma y también con la soledad y los fantasmas del miedo a mi independencia.

Escribir la primera parte no me ha resultado complicado; todo ha fluido pausadamente, y sin mucha dificultad he podido plasmarlo sobre el papel. Me siento expectante por cómo irá fluyendo la escritura de este nuevo tramo e intuyo que se va a dilatar más en el tiempo.



**MIS MÁS RECIENTES FUENTES  
DE INSPIRACIÓN (DESDE 2000  
HASTA HOY)**

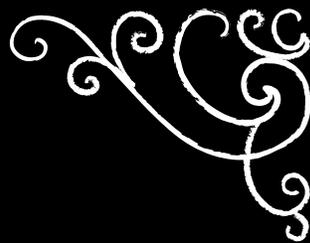


Con el año 2000 empezó un período de cambios importantes que condicionarían mi posterior devenir. En mayo me dieron el piso y abandoné el nido familiar; experimentaba sensaciones encontradas: ilusión por habitar un espacio que yo misma iba creando; inquietud por cómo me iba a sentir viviendo sola; nostalgia al no ver a mis padres y hermanos pequeños compartiendo el mismo lugar; y expectación por la nueva etapa. Aunque mi apartamento no era muy grande, decidí dedicar una de las habitaciones a mi consulta privada; por aquel entonces llevaba seis años como psicóloga en el Instituto Aragonés de la Mujer en Teruel, lo que me había dado tablas para lanzarme a la conquista del trabajo por cuenta propia.

También en esa época decidí cursar un Máster en Psicología Jurídica en Madrid, a fin de ampliar mi preparación y conocimientos a la hora de llevar a cabo las pruebas periciales judiciales que ya venía desarrollando. Al mismo tiempo, llevaba un año cursando el doctorado —que me supuso tres años terminar—, para lo que tenía que desplazarme a Zaragoza, pues algunos cursos eran presenciales y otros podía hacerlos desde casa mediante lecturas y trabajos. Recuerdo que todo aquello me resultaba bastante estresante: por un lado, mi labor como psicóloga del IAM y mi consulta privada, y por otro, como he dicho, el doctorado y la obtención del máster, con viajes y una considerable dedicación. Tal fue el estrés que fui acumulando que un día amanecí con dolores por todo el cuerpo, de la cabeza a los pies estaba llena de contracturas.

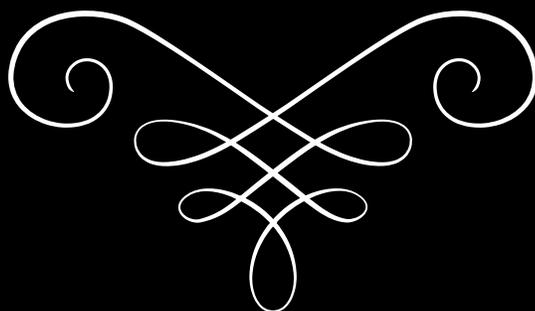
Recorrí las consultas de varios especialistas: traumatólogo, reumatólogo, neurólogo, internista... Me hicieron resonancias, TAC, análisis de sangre y orina... y todos me decían que no veían ninguna patología que justificase los dolores. En un principio pensaron en la fibromialgia, pero se descartó por la ausencia de los puntos gatillo típicos de esta enfermedad. Me decían que me tomase la vida con más calma, que me alimentara bien, descansase e hiciera ejercicio. Pasaban los días y aunque incorporé en mi vida todo lo apuntado, los dolores no cesaban, lo cual, por otra parte, me generaba un cierto estado de ansiedad. Un día, una paciente me dijo que estaba yendo a acupuntura para tratar el estrés; esa información resonó en mi mente y decidí probar. Total, poco podría perder, pensé. Así lo hice, y al cabo de un mes los dolores remitieron de forma notable; al siguiente mes desaparecieron por completo. ¡¡¡Vaya “milagro”!!! Con lo cual, deduje que lo que había tenido era estrés. Empecé a informarme sobre los estudios de acupuntura y en 2004 empecé a estudiar medicina tradicional china en Valencia.

Por otra parte, aunque estuve una buena temporada dedicada al estudio de la medicina china, mi recorrido espiritual seguía su curso, y podría decir que el libro que dio inicio a esa nueva etapa fue:



# VOLVER AL AMOR

DE MARIANNE WILLIAMSON





## *Volver al amor*, de Marianne Williamson

**D**e nuevo, la escucha del corazón resulta ser la clave para encontrar la tan ansiada felicidad: «El amor es el conocimiento intuitivo de nuestro corazón, no se le ve con los ojos ni se le oye con los oídos. Los sentidos físicos no pueden percibirlo».

Este libro puede convertirse en una primera guía en el viaje espiritual que te estoy proponiendo a lo largo de estas páginas; te puede ayudar a liberarte de la tiranía del ego (más tarde profundizaré en él) y a recuperar el amor que te has ido negando, para poder alcanzar la paz interior.

A partir de su lectura, se me instaba, de nuevo, a centrarme en la espiritualidad para hallar esa paz, y tal invitación me la hacían no solo los libros, sino también mis propias experiencias, como las ya relatadas. Empecé a reforzar la idea de que la vida quería que ahondase en esa parte de mi persona, quizá porque siempre he sido muy racional —lo sigo siendo, pero en menor medida—, pero ahora puedo asegurar que la espiritualidad te da un empujón hacia la tan ansiada felicidad. Frases tan significativas como estas recorren todo el libro:

«El miedo es una ilusión, un delirio. Nuestra locura, nuestra paranoia, nuestra angustia y nuestros traumas son imaginarios»

«Tenemos miedo de morirnos jóvenes y también de envejecer. [...] Tenemos más miedo de la vida que de la muerte».

«La oscuridad es simplemente la ausencia de luz, y el miedo no es más que la ausencia de amor. El amor expulsa el miedo de la misma manera que la luz expulsa la oscuridad».

«El pasado no está en ningún lugar, excepto en nuestra mente, y el futuro tampoco existe en ningún lugar excepto en nuestra mente».

«Necesitamos paz porque el mundo avanza demasiado aprisa y el sistema nervioso de todos y cada uno se ve afectado simplemente por la velocidad de las cosas. Todos parecemos estar agotados, como si necesitáramos unas nuevas vacaciones para encontrarnos de nuevo con nosotros mismos».

«Una vez que estamos absolutamente convencidos de que no hay respuestas definitivas por fuera de uno mismo, comenzamos a buscarlas donde realmente se encuentran: en nuestro interior».

«El mundo que queremos para nosotros y para nuestros hijos no surgirá de la velocidad de la electrónica sino de la calma interior que tiene su raíz en nuestras almas. Entonces, y sólo entonces, podremos crear un mundo que refleje el corazón en lugar de destruirlo».

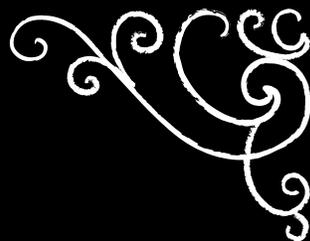
«No importa si hoy estamos o no de humor para ser amables con el conductor del autobús; debemos serlo de todas formas y veremos cómo esta actitud comienza a afectar nuestro estado de ánimo. Basta con presionar el botón de la persona que queremos ser y aparece el archivo correspondiente».

«El único fracaso verdadero es no ser capaces de crecer como resultado de nuestras experiencias. El propósito de nuestra vida es dar nacimiento a lo mejor que llevamos dentro».

Además encontré entre los párrafos de este libro el título de otro que, aunque no leí de inmediato, cuando por fin despertó mi interés no he podido dejar de leer; incluso ahora lo retomo de vez en cuando y siempre hallo pasajes desconcertantes a la par que impresionantes, que abren mi mente a una nueva forma de interpretar la vida; se trata de *Un curso de milagros*, de Helen Schucman. He de decir que cuando vi en el título la palabra “milagro” me sonó a algo religioso y/o esotérico, por lo que no me resultó muy atrayente. No fue hasta llegar a otras dos de mis

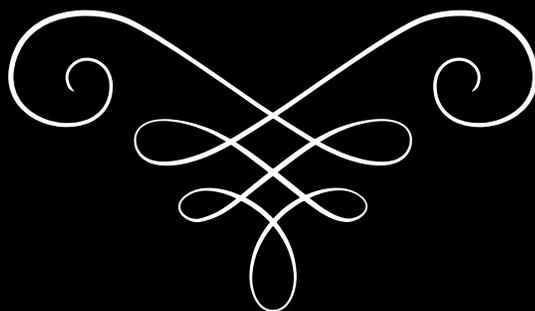
grandes lecturas —*El poder del ahora*, de Eckhart Tolle, y *El poder contra la fuerza*, de David Hawkins— cuando volví a ver mencionado ese libro; a partir de ahí lo tomé en mis manos y comencé a encontrar respuestas a numerosas preguntas que venía haciéndome desde hacía años, lo que me llevó a su vez a profundizar en él y empaparme de sus enseñanzas.





# EL PODER DEL AHORA. PRACTICANDO EL PODER DEL AHORA

DE ECKHART TOLLE





## *El poder del ahora* y *Practicando el poder del ahora*, de Eckhart Tolle

**E**l *Poder del ahora* lleva como subtítulo *Un camino hacia la realización espiritual*. Posteriormente, Tolle escribió un libro complementario: *Practicando el poder del ahora*, más sencillo de leer, pero que no pierde la esencia del primero.

Qué libros tan significativos para mí, cuyas enseñanzas han dado un empujón total a mi vida. Suelo recomendarlos, más aconsejo —Practicando el poder del ahora— por ser una especie de resumen del primero y resultar más sencillo de leer.

Dentro de sus páginas se encuentran párrafos tan impactantes e importantes para una transformación y entrenamiento mental, como:

«**No busques la paz.** No busques un estado diferente del que tienes; así no producirás conflicto interno ni resistencias inconscientes. Perdónate por no estar en paz. En el momento que aceptas completamente tu falta de paz, la no-paz se transforma en paz. Cualquier cosa que aceptes plenamente te llevará allí, al estado de paz. Este es el milagro de la rendición. Cuando aceptas lo que es, cada momento es mejor».

«Cuando te rindes a lo que es y estás plenamente presente, el pasado ya no tiene ningún poder y lo aceptas, y el futuro deja de dominarte y lo esperas».

«He aprendido a no resistirme a lo que es; he aprendido a permitir que el momento presente sea y aceptar la naturaleza impermanente de todas las cosas y los estados».

«Cuando desaparece la dependencia, desaparece también el miedo a la pérdida. La vida fluye con tranquilidad... Así he encontrado la paz».

«La clave está en mantenerse permanentemente en un estado de conexión con tu cuerpo interno, sentirlo en todo momento... [...] Si mantienes la atención en el cuerpo siempre que te sea posible, estarás anclado en el ahora. No te perderás en el mundo externo ni en la mente. Los pensamientos y emociones, los miedos y deseos, pueden seguir presentes en alguna medida, pero ya no se adueñarán de ti».

«Centrarse en el momento presente es la clave de la liberación del miedo».

«Encuentras la paz cuando reeducas tu mente para que acepte la vida tal como es, y no como crees que debería ser. Rendirte al ahora es la cosa más importante que puedes hacer para provocar un cambio positivo. Rendirse es aceptar el momento presente incondicionalmente y sin reservas. Es renunciar a la resistencia interna a lo que es.

Eso significa que no hay juicio sobre el ahora, sobre lo que está pasando. Por tanto, no hay resistencia ni negatividad emocional. Aceptas el momento tal como es. [...] En ese estado de rendición, ves con claridad lo que hay que hacer y empiezas a actuar. Si no puedes o no sabes qué hacer te quedan dos opciones: resistirte o rendirte, sufrimiento o paz interna. [...] Si no puedes hacer nada y tampoco consigues salir de la situación, úsala para entrar más profundamente en la rendición, más profundamente en el ahora, más profundamente en el **ser**».

Cuando entras en el presente, a menudo el cambio se presenta de maneras extrañas e inesperadas, sin necesidad de hacer gran cosa por tu parte. Si había factores internos, como el miedo o la culpa, que te impedían actuar, al no reaccionar se disuelven por sí mismos. [...]

Si no puedes aceptar lo que es, eso implica que nunca puedes aceptar a las personas como son. Las juzgarás, las criticarás, las etiquetarás, las rechazarás o intentarás cambiarlas».

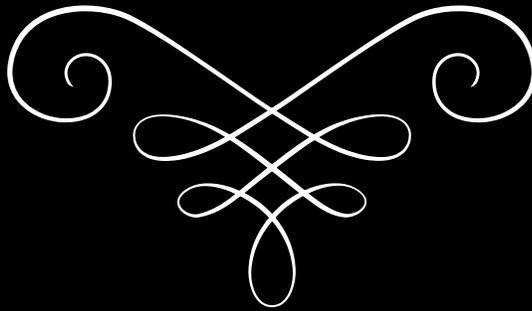
Llegado a esta etapa, no hace falta que te preocupes de la rendición. Ya ha ocurrido. La clave es el presente, la clave es el ahora: **el poder del ahora**».





# EL PODER CONTRA LA FUERZA

DE DAVID HAWKINS





## *El poder contra la fuerza*, de David Hawkins

El propio autor, doctor en Medicina, firma la introducción como director del Instituto para la Investigación Espiritual Avanzada. Y el Dr. Wayne Dyer (autor de *Tus zonas erróneas*) apostilla: «Tal vez sea el libro más importante y significativo que he leído en los últimos años. Para Hawkins, toda emoción está cargada de energía, y esta oscila<sup>3</sup> desde 20 hasta 600 grados. Las emociones constituyen los diferentes niveles de conciencia humana. Los niveles por debajo de 200 a la larga destruyen la vida del individuo y de la sociedad, mientras que por encima de 200 son expresiones constructivas. Así, el nivel 200 es el punto que divide las áreas generales de la fuerza y el poder:

La fuerza=ego incluye las emociones destructivas. Encontramos —y puede verificarse— que las personas con niveles por debajo de 200 van a mostrarse con emociones y sensaciones claras de debilidad. Estos niveles son:

**Vergüenza** (nivel de energía 20): tiene que ver con la autocrítica destructiva, inferioridad, sensación de fracaso y temor a la desaprobación. La vergüenza produce neurosis, destruye la salud emocional y psicológica y, como consecuencia, baja la autoesti-

---

<sup>3</sup> El autor emplea, en el original en inglés, el verbo *calibrate*, cuyo significado no se corresponde con las distintas acepciones de su equivalente en español, calibrar: valorar, calcular, ajustar, medir el calibre de un objeto o estimar las cualidades de alguien. Por tanto, se ha decidido sustituir “calibrar” por otros verbos más adecuados en cada caso (nota de la correctora).

ma, haciendo a la persona propensa al desarrollo de enfermedades físicas.

**Culpabilidad** (nivel de energía 30): usada comúnmente para manipular y castigar tanto a uno mismo como a los demás. Provoca rabia y apatía.

**Sufrimiento** (nivel de energía 75): es el nivel de tristeza, pérdida y dependencia; del duelo. En él, una pérdida emocional puede desembocar en depresión.

**Temor** (nivel de energía 100): limita el crecimiento de la personalidad y lleva a la inhibición. Puesto que se necesita energía para sobreponerse al temor, los oprimidos son incapaces de llegar a niveles más altos sin ayuda. Por lo tanto, los temerosos buscan líderes fuertes que aparenten haber superado sus propios miedos para que los liberen de su esclavitud.

**Deseo** (nivel de energía 125): sirve de motivación para vastas áreas de la actividad humana, incluyendo la economía. Los publicistas, por ejemplo, juegan con nuestros deseos para programarnos mediante necesidades ligadas a nuestros instintos. El deseo nos lleva a invertir grandes esfuerzos para obtener recompensas. El deseo es también el nivel de las adicciones, donde los anhelos son más importantes que la vida misma.

**Ira** (nivel de energía 150): puede ser constructiva; la furia, debido a la injusticia social, la victimización y la desigualdad, ha creado movimientos que han generado grandes cambios en la estructura de la sociedad. Pero la ira se expresa la mayoría de las veces como acción destructiva, como un sentimiento de venganza y resentimiento que surge de los deseos frustrados. Puede llevar fácilmente al odio, el cual tiene un efecto erosivo en todas las áreas de la vida.

**Orgullo** (nivel de energía 175): generalmente tiene buena reputación y la sociedad lo estimula; sin embargo, aunque es muy cercano al coraje, “puede anteceder a la caída”, puesto que a veces conduce a negar problemas emocionales o defectos del carácter,

y a ir descendiendo a niveles más bajos de energía, como la ira o la vergüenza, que es el combustible para el miedo a la pérdida y al fracaso.

Poder=espíritu. Incluye las emociones constructivas:

**Coraje** (nivel de energía 200): empieza a aparecer el poder, es el nivel del empoderamiento, y en él la vida empieza a verse como emocionante y estimulante. El coraje implica voluntad de lidiar con los cambios y retos de la vida. Existe la capacidad de afrontar los miedos o los defectos del carácter, y de crecer a pesar de ellos. La ansiedad no inhabilita el empeño y los obstáculos actúan como estímulos para aquellos que han evolucionado hasta este primer nivel de verdadero poder.

**Neutralidad** (nivel de energía 250): la energía se va volviendo más positiva conforme se avanza por este nivel. Una posición neutra permite la consideración flexible, no crítica y realista de los problemas. Ser neutro significa estar relativamente desapegado de los resultados, por lo que no se experimenta derrota, miedo o frustración. Es el comienzo de la autoconfianza, y las personas en este nivel no están interesadas en el conflicto, la competición o la culpa. Debido al valor que conceden a la libertad, las personas “neutras” son difíciles de controlar.

**Voluntad** (nivel de energía 310): en este nivel el crecimiento es rápido. La voluntad implica que la persona supera la resistencia interna a la vida, se compromete con la participación y no experimenta grandes bloqueos de aprendizaje. La voluntad es compasiva y sensible a las necesidades de los demás. En este nivel la autoestima es alta; al abandonar el orgullo se está dispuesto a mirar los propios defectos y a aprender de los demás.

**Aceptación** (nivel de energía 350): en este nivel de percepción ha tenido lugar una gran transformación, y se ha llegado a la comprensión de que uno es creador de sus propias experiencias.

Recuperar el poder personal se completa en este nivel con la conciencia de que la fuente de la felicidad está dentro de uno mismo. Se llega a la calma emocional con la aceptación, se empieza a ver las cosas sin distorsiones o malos entendidos. En este nivel, la persona queda libre de discriminación o intolerancia, ya que es consciente de que la igualdad no excluye la diversidad; por el contrario, la aceptación incluye en lugar de rechazar.

**Razón** (nivel de energía 400): la inteligencia y la racionalidad emergen al primer plano cuando se trasciende la emocionalidad de los niveles más bajos. La razón es capaz de manejar grandes cantidades de datos complejos y de tomar decisiones rápidas y correctas. La comprensión y la información son las herramientas principales para la realización personal. Las carencias de este nivel incluyen la confusión entre el mundo subjetivo y objetivo que limita la comprensión, la causalidad. La razón no brinda por sí misma una guía verdadera, y aunque es altamente efectiva en un mundo técnico donde domina la lógica, constituye, paradójicamente, el mayor bloqueo para alcanzar niveles superiores de conciencia. Resulta poco común trascender este nivel en nuestra sociedad. Varios Premios Nobel, Einstein, Freud y muchos otros pensadores de la historia se sitúan en este nivel.

**Amor** (nivel de energía 500): este nivel no se refiere al amor como condición emocional intensa que combina la atracción física, la posesión, el control, la adicción, el erotismo y la novedad; está caracterizado por el desarrollo de un amor incondicional, inmutable y permanente. No fluctúa, pues, su fuente no depende de factores externos. Amor es un estado de “ser”, no procede de la mente, sino que emana del corazón.

La razón trata con particularidades, mientras que el amor lidia con la totalidad. Este es el nivel de la verdadera felicidad. Todas las religiones se sitúan en 500 o más; no obstante, solo un 0,4

% de la población mundial alcanza este nivel de evolución de la conciencia.

**Alegría** (nivel de energía 550): al volverse el amor cada vez más incondicional, se comienza a experimentar la alegría interna. No se trata de una alegría repentina debida a un giro placentero de los acontecimientos, sino que es una compañía constante en todas las actividades. Una paciencia infinita y la persistencia de una actitud positiva ante la adversidad son características de este nivel de energía. Las personas que lo alcanzan ejercen un efecto notable sobre los demás. Los grupos de autoayuda basados en la espiritualidad, así como los santos y sanadores, se sitúan en 550. También las experiencias cercanas a la muerte —típicamente transformadoras en su efecto— han permitido a muchas personas experimentar niveles de energía entre 550 y 600.

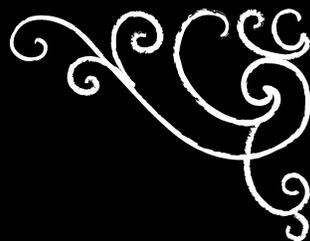
**Paz** (nivel de energía 600): este campo de energía está asociado a la experiencia relacionada con términos como **trascendencia**, **autorrealización** y **conciencia divina**. Es un nivel extremadamente raro, logrado solo por una persona de cada diez millones. Algunos de estos individuos se convierten en maestros espirituales, otros trabajan de forma anónima para la mejora de la humanidad, y unos pocos se convierten en grandes genios en sus respectivas disciplinas y realizan grandes contribuciones a la sociedad. Importantes obras de arte, musicales y de arquitectura se sitúan entre 600 y 700, y permiten transportarnos de forman temporal a niveles de conciencia más altos.

A este nivel pertenece, por ejemplo, un libro que, si bien cuando se escribió (en los años 70) no llegó a las masas, de manera progresiva se está convirtiendo en uno de los más leídos y traducidos del mundo: *Un curso de milagros*.

**Iluminación** (nivel de energía entre 700 y 1000): este es el nivel de los grandes de la historia, de quienes generaron los patrones espirituales que innumerables personas han seguido a lo largo

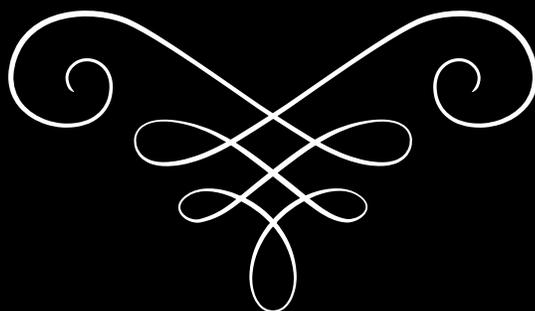
de los años. Todos se identifican con la divinidad y han trascendido el ego. Sus grandes enseñanzas ennoblecen a las masas y elevan el nivel de conciencia de la humanidad. Este nivel “de gracia” es el de la no-dualidad o “unicidad completa”, y corresponde a “grandes avatares”, a quienes se les puede atribuir el título de “Señor”: por ejemplo, Krishna, Buda y Jesucristo. Importantes libros espirituales como la Biblia y el Corán, o corrientes como el budismo y su rama Mahâyána, pertenecen a este nivel de energía.

En definitiva, el objetivo de este libro es ayudarte a ser consciente y reconocer qué emoción te está invadiendo. Al lograr gestionarla irás ascendiendo en la escala; es decir, evolucionar desde una emoción “negativa” (con niveles de energía bajos) a otra más “positiva” (con niveles de energía más altos), que te conducirá a un estado cada vez más amplio y duradero de calma y estabilidad y, por tanto, te aportará momentos más intensos y prolongados de felicidad.



# UN CURSO DE MILAGROS

DE HELEN SCHULMAN





## *Un curso de milagros*, de Helen Schulman

Tras los tres grandes libros que acabo de reseñar, y como preludio del que se avecinaba, cayó en mis manos por segunda vez (y esta para quedarse) el que más me ha impactado, y más está transformado mi mente.

*UCDM (Un curso de milagros)* ha alterado la perspectiva de millones de personas en todo el mundo. Se trata de uno de los libros más inspiradores y traducidos del siglo pasado, un grandioso material de trabajo para un cambio de conciencia de este siglo que proporciona una nueva visión sobre uno mismo y sobre las relaciones humanas.

La introducción ya resulta un tanto “chocante”, pues se afirma en ella:

«Este es un curso de milagros. Es un curso obligatorio. Solo el momento en que decides tomarlo es voluntario. Tener libre albedrío no quiere decir que tú mismo puedas establecer el plan de estudios. Significa únicamente que puedes elegir lo que quieres aprender en cualquier momento dado. Este curso no pretende enseñar el significado del amor, pues eso está más allá de lo que se puede enseñar. Pretende, no obstante, despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del amor, el cual es tu herencia natural. Lo opuesto al amor es el miedo, pero aquello que todo lo abarca no puede tener opuestos».

«Este curso puede, por lo tanto, resumirse muy simplemente de la siguiente manera:

- Nada real puede ser amenazado.
- Nada irreal existe.

En esto radica la paz de Dios».

Cuando me di el permiso de leer esta introducción, mis pupilas se quedaron pegadas a la pantalla y se despertó mi curiosidad: un curso ¿obligatorio?; y encima, un curso que habla ¿de milagros? Continué con la lectura y después de esa breve introducción me encontré con 50 definiciones de milagro, y empecé a darme cuenta de que no se trata de un libro religioso —aunque haya en él mucha simbología cristiana—; comencé a entender que el “milagro” hace referencia, por un lado, a una manera de **liberarse del miedo**: «Los milagros representan tu liberación del miedo. Expiar significa deshacer. Deshacer el miedo es un aspecto esencial del poder expiatorio de los milagros» (definición 26.<sup>a</sup>). «Los milagros son un modo de liberarse del miedo» (definición 28.<sup>a</sup>).

Por otro lado, el milagro pretende **potenciar el amor** que habita en cada uno de nosotros y nos aporta la paz que todos vamos buscando: «*Los milagros ocurren naturalmente como expresiones de amor*».

El verdadero milagro es el amor que los inspira. En este sentido, «todo lo que procede del amor es un milagro» (definición 3.<sup>a</sup>). «Los milagros son expresiones de amor, pero puede que no siempre tengan efectos observables» (definición 35.<sup>a</sup>). «Un milagro es una corrección que yo introduzco en el pensamiento falso (ego). Actúa como un catalizador, disolviendo la percepción errónea y reorganizándola debidamente» (definición 37.<sup>a</sup>). «El milagro no distingue entre diferentes grados de percepción errónea. Es un recurso para sanar la percepción que es eficaz independientemente del grado o dirección del error» (definición 49.<sup>a</sup>). En definitiva, **el milagro alude a un cambio de percepción, a una corrección del pensamiento.**

A partir de ahí, mi interés por revelar el contenido del resto del libro aumentó. En sus más de 1000 páginas hay párrafos que, además de plantear una manera diferente de percibir el mundo, rompen con muchas creencias que nos han transmitido, impregnando nuestra mente y sembrando en ella emociones dañinas y destructivas —especialmente el miedo y la culpabilidad— que han condicionado nuestra actitud frente a la vida y han mermado la tan ansiada paz interior. Y aunque, como ya he comentado, utiliza terminología cristiana, lo hace mediante un contenido del todo diferente. La única coincidencia entre *UCDM* y el cristianismo es el uso de esa terminología. Para mí es un curso intensivo de **entrenamiento mental** que ayuda a cambiar el sistema de pensamientos irracionales y distorsionados (es decir, el ego).

Se centra en la importancia de conocer el funcionamiento de la mente, dominarla y establecer como propósito la paz, utilizando el perdón —entendido como liberación emocional— para conseguir esa paz. Así pues, el perdón se convierte en la herramienta fundamental del curso para sanar y evolucionar.

Este curso consta de tres partes:

- Texto: parte teórica, metafísica y explicativa.
- Ejercicios: parte práctica con 365 ejercicios, uno para cada día del año.
- Manual del Maestro: instrucciones y aclaraciones en forma de preguntas y respuestas.

*UCDM* no es fácil de entender ni de aceptar. Son más de diez años los que llevo estudiándolo, he leído el texto completo y el manual del Maestro dos veces e hice los ejercicios durante un año (2007); aún hoy continúo leyendo capítulos sueltos y siempre encuentro enseñanzas nuevas y desconcertantes.

En el libro se afirma: «*UCDM* no hay que entenderlo, hay que vivirlo. No es preciso entender los ejercicios que plantea en el libro de ejercicios, simplemente hay que repetirlos e interiorizar-

los sin entenderlos, y la propia mente hará el cambio, un cambio cuyo objetivo es el desasimiento del ego».

«Vigila tu mente contra las tentaciones del ego y no te dejes engañar por él, pues el propósito del ego es infundir miedo».

«El ego es también el símbolo de la culpabilidad. La mente que está libre de culpa no puede sufrir»

«Si te identificas con el ego, no podrás sino percibirte a ti mismo como culpable. [...] Siempre que le hagas caso al ego experimentarás culpabilidad y temerás ser castigado. [...] El ego es literalmente un pensamiento atemorizante».

«El ego no será destruido porque forma parte de tu pensamiento, será reinterpretado de otra manera para así liberarte del miedo».

«No le tengas miedo al ego. Depende de tu mente, y tal como lo inventaste creyendo en él, puedes así mismo desvanecerlo dejando de creer en él».

«Lo único que se te pide es que desistas de tu empeño de querer sustituir la voluntad de Dios por la fuerza de tus deseos vanos. Nadie puede escaparse de lo que inevitablemente ha de ocurrir».

«Tienes miedo si no experimentas una profunda felicidad y certeza de que dispones de ayuda, una serena confianza de que el Cielo te acompaña».

«Necesitas tan solo aceptar que no sabes cuál es el propósito del mundo, ni el propósito de tu destino».

«El Espíritu Santo es el vehículo mediante el cual la voluntad de Dios se cumple así en la Tierra como en el Cielo».

«El Espíritu Santo es la respuesta de Dios al ego».

«La tarea del Espíritu Santo es deshacer lo que el ego ha creado».

«El Espíritu Santo no es el que habla primero, pero siempre contesta».

«Solo la paciencia infinita produce resultados inmediatos».

«La regla de oro te pide que te comportes con los demás como tú quisieras que ellos se comportaran contigo».

«La paz es el mayor enemigo del ego porque, de acuerdo con su interpretación de la realidad, la guerra es la garantía de su propia supervivencia. [...] El ego se hace más fuerte en la lucha».

«La única manera de tener paz es enseñando paz».

Con estas citas extraídas del libro he tratado de situarte en lo que te vas a encontrar si decides tomarlo en tus manos. Si así lo haces, llénate de paciencia y deja que su mensaje —un tanto “extraño” para unas mentes tan racionales y condicionales como las nuestras— te impregne; te aseguro que tu vida cambiará para mejor.

Y no me refiero a las circunstancias vividas (aunque a veces tiene ese efecto), sino a tu perspectiva de la vida: sonreirás más y marcharás por el mundo con más felicidad, lo que hará que quien se relacione contigo sienta paz en tu presencia. Te lo garantizo.

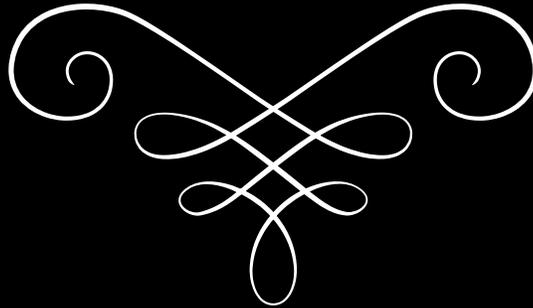
Te invito también a escuchar a dos *youtubers* que de una manera fácil y amena comentan extractos del libro en español: Nick Arandes y Susana Ortiz. Ambos disponen de página web y se encuentran en Facebook.





# HO'OPONOPONO

DE M<sup>a</sup> CARMEN MARTÍNEZ TOMÁS





## *Ho'oponopono*, de M<sup>a</sup> Carmen Martínez Tomás<sup>4</sup>

Y como complemento de *UCDM*, aunque independiente de él, llegó a mis manos — por segunda vez, y en esta ocasión también para quedarse— otra técnica sencilla de aplicar. Pero al igual que ocurre con la lectura del libro anterior, es difícil de entender con una mente racional, es mejor emplear una mente emocional. Escuché hablar de ello por primera vez a una paciente hace unos años, pero en aquel momento, además de no despertar mi interés, me pareció algo rarísimo:

¡Vaya palabrita! Al escribirla en Google me encontré con lo siguiente: «*Ho'oponopono* es una técnica sanadora espiritual, mental y emocional procedente del antiguo Hawái, que nos sirve para resolver problemas existentes en nuestra vida. Se puede decir que es una filosofía de vida centrada en el amor, para traer paz interior y equilibrio a través de la sencillez de sus técnicas».

En el antiguo Hawái, cuando se producía un conflicto entre familias, todos sus miembros se juntaban para fortalecer la convivencia bajo la dirección de un *kahuna* (un anciano sabio), y hasta que no se alcanzaba el perdón total por parte de todos, no finalizaba la reunión. Esto se hizo así durante siglos. Bueno, pare-

---

<sup>4</sup> Aunque existe mucha literatura sobre esta técnica, porque cada vez hay más gente interesada en ella, recomiendo los trabajos de la Dra. M<sup>a</sup> Carmen Martínez Tomás, licenciada en Medicina y Cirugía y profesora titular del Grado de Enfermería de la Universidad de Barcelona. Ella, en su libro, nos introduce de una manera clara y sencilla en el mundo de *ho'oponopono*, nos explica el porqué de esta técnica y cómo se utiliza y funciona.

ce que no es algo tan extraño, me dije, su fin es bueno: ayudar a resolver problemas y recobrar la paz perdida.

«La técnica de *ho'oponopono* parte de la base de que la raíz de la causa de todas las situaciones problemáticas que tenemos en nuestra existencia son memorias heredadas genéticamente en un nivel de consciencia y patrones equivocados que circulan por nuestro subconsciente».

Uy..., la cosa empezaba a complicarse: ¿memorias heredadas? ¿Memorias que condicionan mi mente y producen mis conflictos? A decir verdad, me costaba aceptarlo y entenderlo desde una mente que, a pesar de que se estaba abriendo a lo espiritual, no abandonaba su parte más racional. Aunque también es cierto que la mente nunca se detiene, está constantemente viajando al pasado y al futuro de manera compulsiva y sin control. La repetición de recuerdos y pensamientos es constante —mañana, tarde y noche—, y si estos son positivos, pues perfecto, pero si son negativos tenemos un problema, pues el desbordamiento emocional está garantizado.

Además, en muchas ocasiones los problemas por los que atravesamos se repiten una y otra vez, aunque los escenarios y los actores sean diferentes. Ante este planteamiento, decidí dar una oportunidad a la técnica y continué leyendo; entonces apareció esto:

«Si queremos cambiar esos recuerdos o memorias negativas, primero debemos vaciarlos para poder llenarlos de amor, alegría y positivismo. Y eso lo hacemos practicando *ho'oponopono*, que, metafóricamente hablando, podría ser la tecla de borrar en nuestro disco duro emocional y espiritual. Resetemos de esta forma el dolor y los errores anclados en nuestra alma desde antes de que viniésemos a este mundo. Vaciamos de memorias, patrones y emociones nuestro subconsciente y conectamos con nuestra paz interior».

Todo esto es complejo de entender, o por lo menos lo era para mí en ese momento. Mientras seguía leyendo me fui dando cuenta de que, como en *Un curso de milagros*, *ho'oponopono* se convierte en un acto de fe sin demostración científico-racional, de modo que aceptar todo esto te puede traer muchos quebraderos de cabeza, como me ocurrió a mí; solo reflexionando desde la más profunda esencia, humildad y sensibilidad se puede llegar a aceptarlo, y aquí entran en juego las creencias y el grado de espiritualidad que cada cual posea, haya adquirido o desee adquirir. Quizás entenderlo en profundidad sea para otro capítulo, o para otra vida.

### ¿Cómo se practica ho'oponopono?

La práctica del *ho'oponopono* es muy sencilla, siempre que se haga desde el corazón. En el día a día, cada vez que tengas delante una situación que genere dolor o sufrimiento y tu mente se halle “atascada” por pensamientos negativos o distorsionados —

Es decir, cuando el ego se encuentre en plena acción mental—, asumirás la responsabilidad de la situación y te dirigirás al Universo (o a Dios, la elección es tuya) para decirle: «Lo siento, perdóname, sana lo que hay en mí que ha causado esta situación, gracias, te amo». Como ves, es tremendamente simple.

Los conceptos básicos para llevar a cabo este proceso son el arrepentimiento, el perdón, el agradecimiento y el amor. Consiste, pues, en decir para tus adentros —aunque también se puede verbalizar en voz alta— las cuatro palabras mágicas del *ho'oponopono*:

## Lo siento, perdóname, gracias, te amo

Analicemos qué significa cada una de ellas:

- **Lo siento**

Es una manera de hacerte responsable de la situación. Así te liberas de esa carga del pasado, esa memoria dañina o errónea que está instalada en ti.

- **Perdóname**

Se trata de pedir perdón por arrastrar todas esas memorias erróneas que habitan en ti y han creado tu realidad.

- **Gracias**

Consiste en agradecer a los errores instalados en ti por haberse manifestado en esa situación o problema que la vida te ha puesto delante y, de esta forma, te han facilitado la oportunidad de limpiarlos.

- **Te amo**

El amor es la fuerza más poderosa del Universo, es capaz de transformar todo. En esta última fase les dices a tus recuerdos que los amas y los liberas.

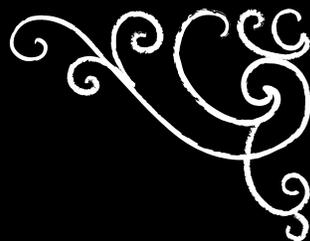
Es pues un método que se practica con el poder de las palabras pronunciadas con amor. Utilizando el perdón y la limpieza de nuestros falsos pensamientos y de las memorias dolorosas que están creando el problema, diciendo de corazón las cuatro palabras sanadoras del ho'oponopono: ***Lo siento, perdóname, te amo, gracias.***

Se puede aplicar cuando nos vemos “atrapados” en relaciones complicadas, cuando enfermamos y en toda clase de problemas: financieros, laborales, personales, familiares o de cualquier índole que se presenten en cualquier momento de nuestras vidas.

En verdad, no se sabe realmente cómo funciona, ni siquiera es necesario conocer la causa que originó los problemas con los que nos encontramos, solo hay que tomar la total responsabilidad de todo lo que nos pasa y pedir a nuestro Ser que limpie los programas mentales que están causando el malestar, diciendo las cuatro palabras sanadoras

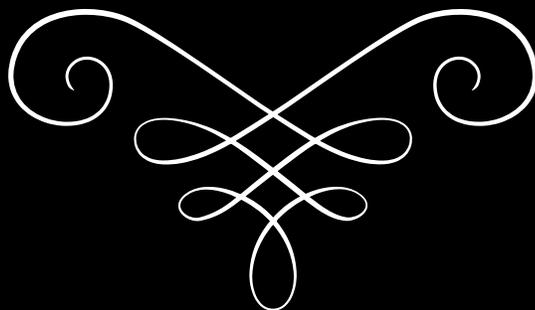
He de reconocer que no hace mucho que practico esta técnica y la utilizo, en especial , cuando el ego hace acto de presencia e invade mi mente con pensamientos negativos que dan vueltas y vueltas como en una lavadora. En esos casos me ayuda, no sé si a curar heridas de mi pasado o recuerdos erróneos que, como dice *ho'oponopono*, vienen de serie en mi CD-rom; pero sí es cierto que al inundar mi mente de palabras tan bonitas como las que se utilizan en esta técnica, salgo del “atasco” en el que se había metido mi mente de una manera más rápida, encuentro antes la paz interior y, por tanto, acaricio la felicidad más de cerca y durante más tiempo.





# CONVERSACIONES CON DIOS

DE NEALE DONALD WALSCH





## *Conversaciones con Dios*, de Neale Donald Walsch

De forma más reciente he encontrado un conjunto de libros que han captado mi atención y en cuya lectura estoy inmersa en estos momentos, al tiempo que redacto mi libro. Se trata de: «*Conversaciones con Dios* es el nombre de una trilogía escrita por Neale Donald Walsch. Desde el lanzamiento del primer libro en 1995 han tenido un gran éxito, convirtiéndose en *best seller*, traducido a 37 idiomas y con millones de ejemplares vendidos en todo el mundo.

*Publishers Weekly* publicó que este primer libro permaneció en la lista de los más vendidos en EE. UU. durante 137 semanas. Tras esta trilogía escribió *Amistad con Dios*, *Comunión con Dios*, *El Dios del mañana* y *Lo que Dios quiere*. Su libro *En casa con Dios: en una vida que nunca termina* fue publicado en 2006. Así mismo, en 2007 se estrenó en las salas de cine de Estados Unidos y Canadá *Conversaciones con Dios: la película*. Después de otro inesperado episodio de revelación en agosto de 2016, Walsch publicó el cuarto libro de *Conversaciones con Dios: Despertando a las especies*; este es su último libro publicado hasta la fecha. Cada libro ha sido escrito como un diálogo en el que el autor conversa con Dios. Walsch asegura que este diálogo está realmente inspirado por Dios. La serie completa consta de más de 3000 páginas en las que se tratan muchos temas como la vida, la muerte, el amor, el sexo, la paternidad, la salud, la educación, la economía, la polí-

tica, la espiritualidad, la religión, el trabajo, la física, el tiempo, las tradiciones, el proceso de la creación, nuestra relación con Dios, la ecología, el crimen, el castigo, la vida en las sociedades muy desarrolladas del cosmos, el bien y el mal, los mitos culturales, la naturaleza del amor genuino...

Walsch creció en el seno de una familia católica que le animó en su búsqueda de la verdad espiritual. Estudió traducciones al inglés del *Rig-veda*, los *Upanishads* y la Biblia.

Sus libros, según él, no están atados a ninguna doctrina. Están inspirados por Dios y pueden ayudar a una persona a relacionarse con Dios desde una perspectiva moderna.

El Dios en sus libros, por ejemplo, dice que «no hay nada que tengas que hacer». Walsch cree en un Dios panteístico, quien trata de comunicarse a sí mismo como un ser desprendido de cualquier doctrina religiosa en particular. Su visión expresada es como una nueva espiritualidad: una expansión y unificación de todas las presentes teologías; un cambio reparador de todas ellas, que hace mucho más relevante la interpretación de todas las enseñanzas sagradas corrientes en el presente».

No sé si realmente los libros de Neale Walsch han sido inspirados por Dios o son producto de la imaginación del autor; sinceramente, poco me importa, porque una vez que he leído sus escritos, y tras el entrenamiento mental adquirido, puedo decir que el estado de paz cada vez está más presente en mi vida, y cuando lo pierdo puedo regresar a él con mayor rapidez. Lo que antes me desconcertaba empieza a enriquecerme; no huyo de las situaciones difíciles, tampoco las busco, simplemente las acepto y cuando entro en una emoción que me desestabiliza, me paro y dejo que pase. Estoy aprendiendo a no dejarme llevar por emociones destructivas como la culpabilidad, el miedo o la ira, y constato sin ningún género de duda que me siento más en paz y, en consecuencia, mis momentos de felicidad duran más.

A estas alturas, y tras el recorrido por los libros que aquí he presentado, mi acercamiento a Dios cada vez es mayor; he dejado de preguntarme cosas que antes me perturbaban, he dejado de querer saber el porqué de esta vida, ya no juzgo a Dios y, por tanto no le tengo miedo, lo que hace que mi vida sea mucho más tranquila. Y esa tranquilidad es la que comparto y proyecto: difícilmente puedes dar aquello de lo que careces. Y si yo estoy logrando esto, sin duda todos podemos hacerlo. Esta ha sido la premisa de la primera parte del libro. Mi intención es allanar tu camino hacia la espiritualidad personal a través de todos estos libros, aunque obviamente la bibliografía sobre el tema es inmensa.

Aquí concluye la primera parte de este libro, y se abre una segunda donde voy a ayudarte a poner en práctica todo lo que te he ido reseñado hasta ahora. Mi objetivo va a ser enseñarte a ser más coherente con tu persona, que aprendas a gestionar el ego de manera que tus emociones no se desborden y recuperes la estabilidad perdida; te voy a preparar para que tu mente vaya optando por el Amor que hay en ti y deje a un lado los miedos que lo único que consiguen es bloquearte y paralizarte; en definitiva, mi atención se dirige en todo momento hacia el encuentro con tu ser, cuna de la calma mental y emocional, que como he apuntado en reiteradas ocasiones, conduce a la *Felicidad*.



# SEGUNDA PARTE



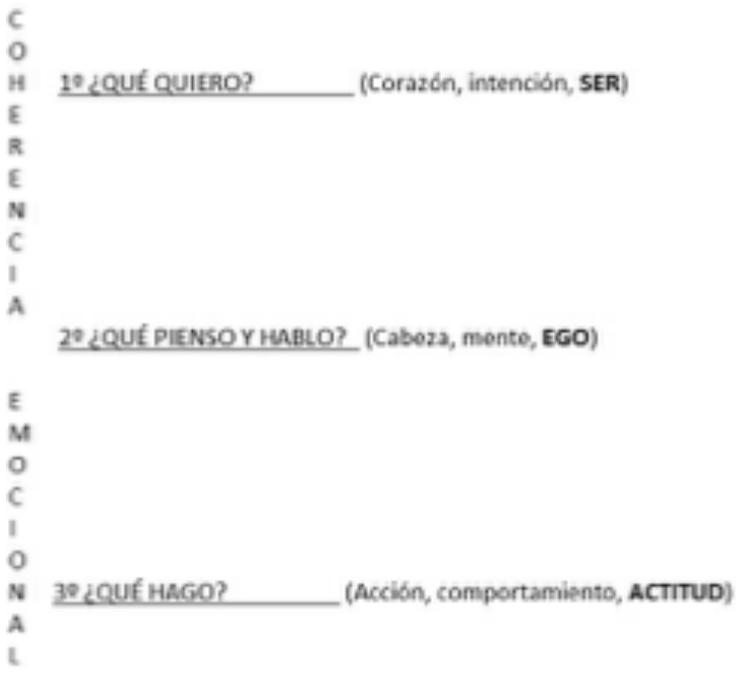
## Coherencia Emocional

«El corazón tiene razones que la razón no entiende».

Blaise Pascal

**P**odemos decir que la coherencia emocional es la “sede” de la paz interior, pues alinea la emoción, el pensamiento y la acción; es decir, ser coherente consiste en que lo que siento, pienso, digo y hago estén en sintonía, lo cual conlleva la tranquilidad y satisfacción de ser tú mismo.

Aunque en principio ser coherente es algo que a todo el mundo le suena bien y a lo que aspiramos, si te paras a pensarlo, los humanos solemos ser muy poco coherentes, pues estamos como divididos en dos: por un lado estaría la parte más “mental”, dirigida por el ego, y por otro la más “emocional”, dirigida por el ser. El **ego** es la sede de la incoherencia y de la distorsión de la realidad, que a través del miedo intenta manipular al individuo y “arruinarle la vida”, sumergiéndole en un desbordamiento de emociones que a su vez causa la inestabilidad emocional a la que estamos acostumbrados. El **ser**, por su parte, es la cuna de la coherencia y la autoestima, y a través del amor nos conduce a la calma y la paz, permitiéndonos crecer como personas y sumergirnos por más tiempo en la felicidad. De cada cual depende dejarse llevar por uno o por otro, actuar desde el ego o desde el ser (tú). Después de leer este capítulo, párate a pensar en el nivel de coherencia con el que encaras la vida, y potencia esa actitud; porque sin duda, además de lograr relaciones más satisfactorias, tu grado de felicidad será más alto.



El orden del esquema que presento sobre estas líneas no es aleatorio; desde mi experiencia constato que para estar “en coherencia” primero hay que “escuchar al corazón”: preguntarte qué quieres. Tus pensamientos y palabras han de ser concordantes con eso que quieres, para así poderlo llevar a cabo. Hay autores que colocan en primer lugar al pensamiento, como “director de orquesta”, argumentando que en función de lo que se piense se experimentará una emoción u otra.

Si bien estoy de acuerdo con esta idea, no obstante, cambiar el pensamiento se convierte en una tarea harto difícil cuando el ego está dominando la mente en forma de miedo, culpa, ira, envidia, celos, venganza...

Imagina que quieres ir a Valencia por primera vez en tu vida, y tu ego empieza a interpretar ese deseo de la siguiente forma: «Nunca has ido a Valencia, ¿y si te pierdes?, ¿y si tienes un accidente?, ¿y si te da una crisis de ansiedad?...».

En consecuencia, cambias de idea y decides no ir o ir a Zaragoza porque conoces el camino. Este es un ejemplo típico de incoherencia emocional: has dejado que tu ego, en forma de miedo, decidiera por ti; has sido presa de la inseguridad y has evitado aquello que realmente querías hacer, lo cual, además de privarte de la libertad de acción, hará que el ego vaya tomando el poder sobre tu vida y a su vez se conforme en ti una personalidad insegura que te hará empezar a tener miedo y evitar otras situaciones; al mismo tiempo, se verá resentida tu autoestima.

Los seres humanos somos “animales de costumbres”, estamos programados para la rutina y cualquier movimiento nuevo —inclusive los que intuimos que van a beneficiarnos— puede desencadenar una amalgama de inseguridades ante la posibilidad de salir de nuestra zona de confort, a la que nos agarramos como “lapas”. Además, para conservar y/o recuperar la tranquilidad tendemos a reprimir emociones o actuar de manera distinta a la que queremos.

Ahora imagina que a pesar de tener miedo de ir a Valencia, decides no escuchar al miedo (ego) y ser fiel a tu ser, a lo que quieres: así, “te arriesgas” y te vas a Valencia. De esta manera pones la mente a favor del corazón (ser), y pase lo que pase te dejas llevar por lo que tú querías, que era ir a Valencia. Con lo cual, además de estar en coherencia, la seguridad en ti aumenta porque no te has dejado aprisionar por el miedo, con la consecuente repercusión positiva en tu autoestima.

Cuando ante una situación nueva, un recuerdo o un conflicto, el ego empieza a “hablar” y a interpretar desde su prisma incongruente y distorsionado —y el ego siempre es el primero que habla—, es necesario conceder un tiempo para que pase y fluya; es decir, soltarlo

y dejarlo ir sin intervenir, permitir que la mente se acalle sin intentar razonar o cambiar pensamiento alguno y sin dejarse llevar por las emociones que en ese momento invaden al individuo como producto de tales pensamientos. De tal manera que, al no actuar según dicta el ego, este irá perdiendo fuerza y entonces sí será posible transformar los pensamientos, alinearlos con lo que se quiere hacer, y entrar más fácilmente en coherencia emocional. La mente está pensando todo el rato, esa es su función. De cada persona depende qué pensar, hay que prestar atención al contenido de nuestro pensamiento; Si inundas la mente de pensamientos de Amor, Paz, Generosidad, Apoyo..., eso experimentarás en tu vida ; si eliges pensamientos de Miedo, Odio, Rencor, Culpa..., eso es exactamente lo que vivirás. —Tal como pienses, así te sentirás—. Así pues, ***habla en positivo, piensa en positivo, haz positivo y sentirás positivo.***

Así mismo, todo lo que decimos, pensamos y hacemos está creando la realidad que experimentamos en nuestras relaciones. Es imposible tener una relación armoniosa y sana con otra persona a la que acuso o juzgo sin compasión, acepta tu parte de responsabilidad en el conflicto. Al comunicarnos con calma, aportamos calma, al dar amor recibirás amor, *«dar y recibir es lo mismo»*. Expresa lo que sientes de forma sana y tranquila, si algo no te gusta dilo sin miedo pero con respeto y tus relaciones evolucionarán hacia el amor, la comprensión, la tolerancia y el perdón para con nosotros mismos y también para con los demás. En estas condiciones, los conflictos de relación no aparecen o desaparecen.

Vemos pues que la coherencia emocional permite estar en paz, reducir el estrés y mejorar la relación con uno mismo y con los demás. Pensar y hablar de acuerdo a lo que quieres y hacer aquello que deseas te conduce a un estado de congruencia en el que todos los sistemas biológicos (respiratorio, digestivo, cardiovascular, dérmico, muscular, hormonal...) trabajan conjuntamente, en armonía. Esto, a su vez, protege del desbordamiento de la ansiedad y de la depresión, los dos problemas psicológicos por excelencia,

y salvaguarda de muchas enfermedades, los llamados trastornos psicosomáticos (psique= mente, soma=cuerpo), dolencias que se manifiestan en el organismo cuyo origen es mental-emocional. De hecho, cada vez hay más consenso en cuanto a que buena parte de nuestras dolencias físicas tienen un origen emocional.

De tal manera que cuando decimos una cosa y pensamos otra, hacemos algo y sentimos que no queremos hacerlo, nos faltamos al respeto, retrasamos nuestros sueños (muchas veces por miedo) y nos obligamos a hacer lo que no queremos; la mente entra en disonancia cognitiva y además de alejarnos de nuestra esencia nos aseguramos unos cuantos problemas psicológicos.

### **Disonancia cognitiva**

«En psicología, el término disonancia cognitiva (o disonancia cognoscitiva) hace referencia a la tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones que percibe una persona que tiene al mismo tiempo varios pensamientos que están en conflicto, o por un comportamiento que entra en conflicto con sus creencias. Es decir, el término se refiere a la percepción de incompatibilidad de cogniciones simultáneas, todo lo cual puede impactar sobre sus actitudes».

Cuando se habla de disonancia cognitiva un ejemplo típico es el de los fumadores. Todos sabemos que fumar puede provocar cáncer, problemas respiratorios, incluso la muerte. No obstante, ¿por qué, sabiendo todos estos efectos perniciosos para la salud, hay gente que todavía fuma? Ser consciente de que fumar perjudica la salud, pero aun así fumar, produce un estado de disonancia entre los pensamientos: «Quiero estar sano», «fumar perjudica», «tengo que dejar de fumar», «me apetece fumar»... El fumador, en lugar de dejar el tabaco o sentirse mal por fumar, busca auto-justificaciones como «de algo te tienes que morir» o «para qué vivir mucho si no se puede disfrutar de la vida». Este ejemplo muestra cómo a menudo reducimos la disonancia cognitiva

distorsionando la información que recibimos. Está comprobado que los fumadores no prestan mucha atención a las pruebas sobre la relación tabaco-cáncer, y los anuncios que ven en las cajetillas —que pretenden inducir al abandono de ese hábito— no son tan persuasivos como se esperaba, a pesar de que en el paquete de tabaco aparezca una advertencia sobre la seriedad del tema.

Por tanto, sentir azul, pensar blanco y hacer rojo va a tener consecuencias. Es importante tomar conciencia de nuestras emociones y deseos más ocultos, y aceptarlos sin juicio alguno para, de esta forma, sanar nuestra mente y alinearnos en coherencia. De esta manera nos convertimos en personas libres que no se ven invadidas ni movidas por el miedo; no nos dejamos llevar por la ira ; la envidia y los celos no anidan en nosotros y no utilizamos la culpabilidad para controlar a los demás. El ego se identifica con juicios, ideas y creencias . Es la voz que no se calla en nuestro cerebro, que nos asusta, nos crea preocupaciones y juzga nuestras acciones y las de los demás, comparando , exigiendo , creando deseos de todo tipo y haciéndonos sentir culpables o culpando a los otros.

Es origen de nuestros temores y la causa de nuestro sufrimiento, nos enferma, nos bloquea y nos hace caer en incoherencias. Por tanto, se hace imprescindible aprender a *gestionar el ego*, de manera que este no nos conduzca a la “montaña rusa emocional” a la que estamos acostumbrados, precisamente por no ser capaces de identificarlo. Al no dejarnos llevar por el ego vamos a ser coherentes y desarrollaremos una mente inocente que hace lo que realmente quiere desde un sentimiento de amor, tanto hacia uno mismo como hacia quienes están alrededor.

En definitiva, ser coherentes con lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos es lo que nos llena, nos aporta paz interior y nos conduce a alcanzar la tan apreciada felicidad. Ya lo decía *Gandhi*: «La felicidad consiste en poner de acuerdo tus emociones, tus pensamientos, tus palabras y tus hechos».

## Gestionar el ego

«Alimenta tu autoestima no tu ego».

*Frederick Dodson*

**G**estionar el ego es en realidad gestionar las emociones. Como afirma la Dra. M<sup>a</sup> Carmen Martínez en su libro *la Medicina del Ser* —**Emoción es energía en acción cuyo propósito es expresarse.**— Las emociones son el resultado de un pensamiento o estado mental que se expresa en el cuerpo de forma autónoma, dependen pues de la interpretación que se haga sobre una situación determinada, esa interpretación está directamente vinculada a la actitud con la que se encara la vida, y esta a su vez depende de si te dejas llevar por el ego o por el ser. Así, las emociones —aunque muchas veces no seamos conscientes de ello, porque se han automatizado tanto que surgen a la velocidad del rayo (es un decir)— las crea cada persona con sus pensamientos e interpretaciones ante un suceso o circunstancia determinados. Imagina que alguien te dice que estás muy guapo; alguien con una actitud positiva y una buena autoestima se sentirá halagado y lo agradecerá. Sin embargo, una persona con una actitud negativa, cargada de complejos, sentirá malestar porque no se cree que eso sea cierto, e interpretará que se lo dicen solo por cumplir y animarla, e incluso que lo hacen por burlarse de ella.

La mayoría de las veces en que te sientes mal, no te das cuenta de lo que pasa por tu cabeza —muchos de nuestros pensamientos son inconscientes—, y por eso no crees que primero vaya el pensamiento y después la emoción.

De modo que una de las claves para gestionar bien las emociones es hacerte consciente de esas interpretaciones y trabajar sobre ellas. Plantéate, cada vez que experimentes malestar: ¿qué estoy pensando o interpretando sobre esta situación o sobre lo que me ha pasado?

En realidad, ninguna situación es negativa en sí misma, toda situación es en principio neutra y eres tú quien le adjudica un porqué, quien la juzga y permite que sea el miedo, la ira o la culpa quienes la interpreten. Si algo te afecta y te duele es porque has hecho una interpretación negativa, —una interpretación desde el *ego* —, aunque no hayas sido consciente; de manera que, para sentirte mejor, cambia tu experiencia interna. Se hace necesario pues «entrenar a la mente», de tal manera que **si dejas de interpretar, dejarás de sufrir; suelta las interpretaciones, permite que fluya la energía emocional y alcanzarás la paz interior.**

¿Cómo gestionar una emoción?

Una vez que la emoción se ha instalado en ti, se ha creado un movimiento de energía sutil que si es intenso dará lugar a una manifestación física, en forma de ansiedad o dolor emocional. Ese movimiento de energía requiere ser expresado a través del cuerpo; puesto que si impedimos su expresión, la energía se bloquea, creando una obstáculo del flujo energético cuya consecuencia más segura es el sufrimiento y la inestabilidad. De tal manera que gestionar la emoción se convierte en necesario para que esta no se intensifique y dé lugar a un desbordamiento emocional.

Existen tres maneras principales de **gestionar erróneamente** las emociones; son algo así como mecanismos de defensa destructivos frente a una emoción:

1. **Negación:** no quieres experimentarla y actúas como si no estuviera; la niegas, pero la almacenas en tu interior, lo que va a ir haciendo estragos dentro de ti.

2. **Reacción:** reaccionas según dicta la emoción creyendo que así conseguirás desahogarte y la emoción perderá fuerza; pero sucede lo contrario, que al dejarte llevar por ella se intensifica y termina desbordándose.

3. **Evitación:** huyes de situaciones o pensamientos que intuyes van a desencadenar la emoción, de manera que esta te perseguirá siempre.

A la inversa, hay otras tres maneras de **gestionar correctamente** las emociones; son lo que podríamos llamar mecanismos de defensa constructivos frente a una emoción:

1. **Observación:** te permite ser consciente de lo que sientes, identificar la emoción, sin etiquetarla como buena o mala.

2. **Aceptación:** consiste en permitir la emoción sin escapar-te de ella; estar en su compañía, “darle la bienvenida”, sentirla y no huir de ella. Para ello es preciso abandonar el sentimiento de culpa con el que estigmatizamos a determinadas emociones. Aceptarlas sin culpa ni condena, pues al responsabilizarnos de nuestros sentimientos y emociones, recuperamos el poder de cambiarlas.

3. **Liberación:** se basa en “dejarla ir”, en permitir que siga su curso sin pretender cambiarla, eliminarla o hacer nada en relación con ella; es decir, consiste en que no te resistas a lo que sientes, sino que dejes que te atraviese sin reaccionar a ella, de tal manera que las emociones de baja frecuencia irán ascendiendo a emociones de alta vibración, y progresivamente irás alcanzando más momentos de paz.

Por tanto, gestionar las emociones no significa negarlas, suprimirlas o resistirse a ellas; más bien es abrirte a las mismas, hacerles hueco, permitirles ir y venir sin resistencias, sin reaccionar y sin dejarte llevar. Como hemos dicho, no hay emociones buenas o malas, positivas o negativas, todas son humanas y nos informan de algo. El problema no es sentir una emoción, el problema es qué hago con esa emoción. Por ejemplo, no es malo sentir odio, es humano sentirlo, lo que puede resultar malo y muy negativo es lo que hago con esa emoción; si me dejo llevar por el odio, podré llegar a matar (asesinato), o podré llegar a matarme (suicidio).

A la mayoría de las personas no nos enseñan a sentir, estamos constantemente evadiendo el dolor y buscando el placer, así que no solemos permitir que muchas de nuestras sensaciones fluyan. Date cuenta de toda la energía y tiempo que inviertes en tratar de controlar lo que sientes; como no quieres experimentar esos estados, empleas medios externos para no sentir esa emoción, para “anestesiarla” como puede ser —tomar fármacos—, que si bien pueden servir de ayuda en un principio, si no se trabaja la emoción desde dentro seguirá ahí, y cuando se retire la medicación es muy posible que resurja y vuelta de nuevo a la medicación, de ahí que la gente se haga “adicta” a los ansiolíticos y la ansiedad perdura de por vida.

El enfoque adecuado, es pues, relacionarte de otra manera con tus emociones, permanecer en quietud a pesar del dolor que te generen, sin dejarte llevar por ellas y permitiendo que pasen sin actuar. De este modo, tu mente volará en busca —del *ser*—, de la paz que perdió al verse invadida.

**Si una emoción es observada, aceptada y no resistida se asimilará por ella misma y desaparecerá.**

Piensa en cómo actúan los bebés: ellos no juzgan sus emociones, simplemente las experimentan y las expresan. Sin embargo, durante el proceso de socialización se interrumpe ese libre fluir emocional, al ser la persona ignorada, ridiculizada o recriminada por expresar

lo que siente. Ante esto, el único recurso disponible es enterrar en el inconsciente el dolor experimentado, y de esta forma maduramos resistiéndonos a las emociones. Frente a la ansiedad, por ejemplo, es recomendable dejar de resistirse a la sequedad de la boca, permitir que el nerviosismo y la inquietud se resuelvan solos y que la presión en el pecho, que dificulta la respiración, se calme por sí misma. Al hacer esto, estarás dejando de centrarte en los pensamientos “aterradores” sobre lo que estás experimentando que son los que provocan, precisamente, que tales síntomas se intensifiquen y se hagan crónicos, y puedan dar lugar a una crisis de ansiedad o ataque de pánico.

Cuando te opones a algo, cuando te resistes a lo que sientes y vives, te estresas, porque toda tu energía se focaliza en eliminar lo que no te gusta, con lo cual se van minando tus mecanismos de defensa y acabas enfermando. La resistencia se basa en la fuerza (miedo, ego), mientras que **permitir y dejar ir** se fundamentan en el poder (en el amor, en el ser).

Una sensación a la que no opongas resistencia desaparecerá a medida que su energía se disipe. Una vez que empieces a dejar ir las emociones sin reaccionar, el ego disminuirá su poder; no obstante, no es un camino fácil, pues al darse cuenta el ego de que está perdiendo terreno, pondrá en práctica determinados trucos; uno de ellos es hacerte dudar sobre la técnica en sí —por ejemplo, pretender que el mecanismo de “dejar ir” no está funcionando, que las cosas siguen igual y que incluso la intensidad de la emoción es mayor, que resulta confuso y muy difícil de recordar y hacer—. ¡No te equivoques, esto es precisamente un signo de progreso! Significa que el ego sabe que está perdiendo poder, y “ataca” con más fuerza; te aseguro que esto es lo que te está conduciendo a la Paz. Si tienes paciencia y confías en el proceso, comprobarás que tanto la sensación como los pensamientos desaparecerán por sí solos. Pero hay que darles tiempo, y para ello se requiere ***observación, aceptación, paciencia y confianza.***

Cuando lles un tiempo “dejando ir” y comiences a experimentar lo que realmente está pasando, serás capaz de reírte de tus pensamientos distorsionados y de las creencias absurdas construidas por el ego, y aprenderás entonces el valor que tiene todos esto.

De ahora en adelante, frente a cualquier situación párate, observa la emoción que surge, acéptala sin reaccionar a ella, y luego déjala ir, actuando a tu favor a pesar de la emoción. Así pues:

1º Observa la emoción (y los pensamientos ligados a ella).

2º Acéptala y permite que fluya.

3º Deja ir lo que sientes, sin reaccionar.

4º Ten paciencia y confía en el proceso.

¿Quieres seguir siendo presa de tus emociones, o prefieres aprender a gestionarlas para retomar las riendas de tu vida?

Como vemos, todo pensamiento emite energía, que a su vez va a generar una emoción. Al ser conscientes de las emociones más bajas de energía, y al no resistirnos ni reaccionar a ellas, logramos avanzar hacia emociones con mayor nivel de energía.

Como apunté en el apartado dedicado al libro *El poder contra la fuerza* del Dr. David R. Hawkins, las emociones de baja energía provienen de la fuerza, del “ego”. Son las siguientes:

- **Vergüenza** (energía 20): inferioridad, humillación, auto-crítica destructiva, sensación de fracaso y temor a la desaprobadón.
- **Culpa** (energía 30): victimismo, juicios, castigo, debería/ no debería...
- **Apatía** (energía 50): depresión y desesperanza.
- **Sufrimiento** (energía 75): envidia y papel de mártir (“pobre de mí”).
- **Miedo** (energía 100): evitación, inseguridad, presión y egoísmo.

- **Deseo** (energía 125): necesidad, esclavitud, apego y dependencia.
- **Ira** (energía 150): agresión, ataque y venganza.
- **Orgullo** (energía 175): exigencia, rencor, superioridad, “dar para obtener”.

A medida que ascendemos en la escala hallamos emociones con una energía más alta, generadoras de mayor bienestar y felicidad; estas provienen del poder, del “ser”:

- **Coraje** (energía 200): valor y gratitud.
- **Voluntad** (energía 300): esperanza y confianza.
- **Aceptación** (energía 350): paciencia, empatía y desapego.
- **Amor** (energía 500): amor incondicional, generosidad, “dar por el placer de dar”.
- **Alegría** (energía 550): compasión, empatía, amabilidad incondicional.
- **Paz** (energía 600): tranquilidad, quietud, certeza y seguridad.

Conforme reconocemos una emoción de baja energía, la observamos, la aceptamos y dejamos que fluya sin reaccionar a ella, logramos trascenderla y con el tiempo experimentamos emociones con niveles de energía más elevados.

El rechazo a las emociones dolorosas es inconsciente y se construye en etapas tempranas de la vida. Por tanto, la aceptación de esas emociones supone un reencuentro con tu lado perdido, una ampliación del ser y de la consciencia. Ahora bien, que “acceptes” las emociones no quiere decir que “te resignes” asumiendo lo doloroso o desagradable de tus sentimientos y adoptando una actitud de víctima —el típico “¡pobre de mí, qué desgracia!”—; al contrario, supone un acto de valentía, implica ponerse en contacto con todo aquello que está a la sombra de la consciencia y recuperarlo. Por ello, el proceso de “aceptación emocional” es de hecho una transformación, un aumento de la energía vital que

## ES FÁCIL SER FELIZ SI SE SABE CÓMO

se experimenta tanto en la personalidad (autoestima) como en el cuerpo (bienestar).

El mero hecho de observar y reconocer lo que sientes ya implica un descanso para tu mente, pues la batalla del control cesa por un tiempo. Pero tienes que escuchar sus mensajes, atenderlos y darte cuenta de lo que dicen. Las emociones tienen su propio lenguaje; acostúmbrate a entender lo que te están comunicando, porque esa información te dará la pista de cómo reaccionar para que no tomen el mando, se instalen dentro de ti y se conviertan en un sufrimiento que puede enquistarse y acabar generando un trastorno psíquico o físico.

¿Cuál es el lenguaje de las principales emociones de baja energía?

Cada EMOCION te invita a:

Miedo \_\_\_\_\_ Evitar

Enfado \_\_\_\_\_ Atacar

Culpa \_\_\_\_\_ Castigar

Tristeza \_\_\_\_\_ Abandonar

Envidia \_\_\_\_\_ Destruir

Vergüenza \_\_\_\_\_ Esconderse

Pereza \_\_\_\_\_ No hacer

Si haces lo que “te dicen” las emociones, si reaccionas y te dejas llevar por ellas, aumentarán en intensidad e irán creando en ti un estado de indefensión que terminará por generar un proceso patológico. Por ejemplo:

Tristeza \_\_\_\_\_ se puede convertir en \_\_\_\_\_ depresión

Miedo \_\_\_\_\_ se puede convertir en \_\_\_\_\_ pánico, fobias

Enfado \_\_\_\_\_ se puede convertir en \_\_\_\_\_ ira, odio

Imagina que una persona va a montar en ascensor por primera vez, y cuando llega a la puerta súbitamente entra en escena el ego en forma de miedo y le dice: «Y si... se para, y si... se rompe, y si... te da una crisis de ansiedad, y si... te matas». Con lo cual, el miedo le aconseja evitar (huir de la situación) y subir por las escaleras para salvarse del “fatal desenlace”. Si la persona se deja llevar por el miedo y evita montar en el ascensor, empezará a desarrollar pánico, ansiedad, ante la posibilidad de entrar no solo en ese, sino en cualquier otro ascensor. Su personalidad se irá conformando como insegura y dominada por el miedo que se extrapolará a otras situaciones, que asimismo empezará a evitar “para salvarse”. Este es un claro ejemplo de cómo actúa el miedo y de qué forma, al ir controlando la actitud, culmina en ansiedad y en la socava de la autoestima. Así pues, observar la emoción, no reaccionar y, por tanto, no otorgarle poder, hace que vaya perdiendo fuerza; te coloca ante el timón de tu vida emocional, aspecto imprescindible para llegar — y permanecer por más tiempo — a tu destino final, la paz interior.

*Ejercicio*

Cada vez que te sientas mal, observa tus pensamientos. Por ejemplo, ante una situación que no ha salido como esperabas, es posible que empieces a pensar: «Soy una inútil», «cómo he podido ser tan tonto», «nunca voy a conseguir nada»... Una vez observados esos pensamientos, puedes anotarlos en una libreta o en tu móvil. Haz este ejercicio de autoobservación durante varios días, hasta que seas consciente de la cantidad de pensamientos negativos que tienes a lo largo de la jornada. A partir de esa toma de conciencia, cuando te “caces” en esos pensamientos, en esa actitud autocrítica, pregúntate: ¿qué emoción estoy teniendo en este momento? Identifícala y, si puedes, dale nombre: ira, culpa, miedo, vergüenza o cualquier otra. Observa también su intensidad y no te enfades ni avergüences por lo que estás pensando o sintiendo.

En definitiva, acepta todo lo que tu mente quiera pensar, no te resistas a ello y deja que pase; no hagas nada, no intentes cambiar nada, pero sobre todo **no te dejes llevar por tus pensamientos y emociones**, y poco a poco tu organismo recuperará el equilibrio y tu mente la calma. Habrás reconocido tus emociones y con el tiempo cada vez serán menos intensas, menos frecuentes y más breves, lo que hará que recuperes con mayor rapidez tu paz interior, que a fin de cuentas es tu objetivo.

## Del miedo al amor

«El mundo está vacío de amor ».

*M<sup>a</sup> Angeles Medina Fuentes*

«El mundo está lleno de miedo».

*Belén Esteban Aparicio*

«Cuando el mundo esté lleno de AMOR y vacío de miedo, la felicidad será completa»

*(Frase extraída de mi conversación con M<sup>a</sup> Angeles Medina)*

Llegados a este punto del libro, y a las puertas de su clausura, espero que hayas podido observar el funcionamiento de la mente y hayas llegado a la conclusión de que existen como “dos yoes”, “dos voces” (“el ángel y el demonio”) cada uno con su —sistema de pensamiento—: un “yo” constructivo, racional y positivo, que emana del corazón y que sería el **ser** (“el ángel”), y otro “yo” limitante, irracional y destructivo, que emerge de la cabeza y al que llamamos **ego** (“el demonio”),. De tal manera que el subtítulo de este libro bien podría haber sido *De la cabeza al corazón o Del ego al ser*. Si miras la vida a través del sistema de pensamiento del ego, es natural que sientas temor. A veces, tenemos miedo de los problemas, pero es precisamente ese miedo lo que hay que solucionar primero, no aquello a lo que llamamos “problema”. Es un hábito del ego temer, vemos tan natural decir eso de «tengo miedo de»...; lo que sea que se añada a continuación

es simplemente la justificación para que el miedo permanezca en la mente.

Solemos decir: «Me da miedo la oscuridad», «tengo miedo de que pase esto», «me da pánico que digan tal cosa», «temo que piensen que»... Pero la causa real no está en la oscuridad, ni en lo que pasará, en lo que dirán o pensarán los demás; la causa del miedo no se sitúa fuera, sino dentro, en los pensamientos e interpretaciones que emergen de tu mente (del ego).

El **ego** es esa parte más irracional de la mente que se mueve en el mundo de la interpretación; es decir, “traduce” la realidad llenando tu mente de pensamientos distorsionados del pasado o ideas anticipatorias del futuro, generadores todos ellos de emociones destructivas como la culpa, la ira y el miedo. El **ser**, sin embargo, reside en la parte más racional de ti, te invita a soltar las interpretaciones y expectativas, y te ancla en la realidad, en el presente —aquí y ahora—; te lleva hacia el amor que hay en ti. Las personas siempre actuamos desde el ego o desde el ser, y dependiendo de por cuál nos dejemos guiar tendremos unas experiencias u otras y, en consecuencia, unas emociones u otras y serán estas las que nos informen de nuestro estado mental. Hay que entrenar, pues, a la mente, siempre puedes elegir otro sistema de pensamiento, y ***pasar del miedo al amor***

Una de las premisas de las que se nutre *Un curso de milagros* es esta: solo hay una elección posible, y esta consiste en optar por el miedo (ego) o por el amor (espíritu). Todas las decisiones que tomas en la vida esconden esta única elección, que se repite una y otra vez. Para romper el “círculo vicioso” del temor y entrar en el “círculo virtuoso” del amor, este libro nos ofrece una pauta: «Deja de prestar atención a tus ilusiones e interpretaciones, deja de creer en las historias que te cuenta el ego y confía en el proceso del amor».

## EGO

### *Resistencia a lo que es*

Habla desde el *miedo* y proyecta conflicto:

Juzga \_\_\_\_\_ condena

Culpa \_\_\_\_\_ castiga

Ataca \_\_\_\_\_ reprocha

Castiga \_\_\_\_\_ aprisiona

## SER

### *Aceptación de lo que es*

Habla desde el *amor* y proyecta paz:

No juzga \_\_\_\_\_ acepta

No culpa \_\_\_\_\_ comprende

No ataca \_\_\_\_\_ libera

No castiga \_\_\_\_\_ perdona

Somos prisioneros de nuestro ego, estamos encadenados por nuestros temores, privados de nuestra libertad. Como vengo reiterando, el ego posee como emoción estrella al *miedo*; este, a su vez, dispone de dos emociones aliadas para dominarnos, alejarnos de la paz y entrar en conflicto. Por un lado, la *culpa*, y por otro, la *ira*. Como si de un ejército se tratara, el miedo ostenta el mando

mayor (sería una especie de capitán), mientras que la culpa y la ira son sus soldados más destacados, dispuestos a entrar en acción si su superior lo requiere. Así, cuando te sientes culpable o irascible, es porque has juzgado e interpretado, y siempre estará el miedo en la sombra invitándote a reaccionar desde esas emociones. Muchas veces el problema no es lo que pasa sino lo que piensas que pasa; estás creyendo lo que estás pensando y por eso tienes miedo y reaccionas: atacas, juzgas o castigas. Los juicios, al igual que cualquier otra defensa, se pueden utilizar para atacar o para proteger, para castigar o para perdonar. Si eliges no enjuiciar, no culpar, no criticar, no hacer comentarios sarcásticos, no participar en conversaciones negativas cargadas de reproches y de quejas, estarás escogiendo actuar desde el amor, y el miedo cada vez hará menos acto de presencia porque simplemente ya no le prestas atención, con lo cual irá perdiendo fuerza y te librarás de él.

Observa, pues, al miedo en ti, pon tu atención en él, mantente presente ante él, pero no reacciones a él y el propio miedo te abandonará.

No obstante, ten en cuenta que es necesario un trabajo interno constante y diario para invertir tu modo de pensar; en definitiva, para pasar de sentir miedo a sentir amor. «La serenidad interior aparece cuando el miedo pierde fuerza y el amor ilumina el camino».

Mucha gente coincide en afirmar que la humanidad se encuentra en una época de maduración espiritual. El despertar de la conciencia se está experimentando de forma masiva y el sistema de pensamiento basado en el miedo está tornando hacia el amor. Y aunque el proceso es lento, estamos pasando del pensamiento en tiempo pasado o futuro a la presencia; de la vibración del temor al amor; de sentirnos víctimas a ser responsables de nuestras decisiones; del pensamiento compulsivo y distorsionado a la paz interior. Nuestra tarea primordial es aprender a ver, amar y valorar lo más precioso que tenemos, que es nuestra esencia, nuestro **ser**.

Cuanto más nos amemos a nosotros mismos, mayor será el deseo de compartir nuestro amor con los demás, porque el amor auténtico es expansivo por naturaleza; no exige ni aprisiona, sino que busca la felicidad del otro y se convierte en un amor incondicional. En eso se basan las relaciones felices, en un amor auténtico que nace de la persona y hace inevitable que lo quiera compartir desde la plenitud y la autenticidad, desde lo más profundo de su interior, desde su esencia, su ser.

Quisiera terminar este último capítulo con un legado, para mí magnífico: los mandamientos del amor incondicional de los indios *hopi*. El nombre original del pueblo *hopi*, *Hopituh She-Nu-Mu*, significa “personas con fines pacíficos”. Los conceptos de la moral y la ética están muy arraigados en las tradiciones *hopi*, y esto conlleva el respeto por todos los seres vivos y la naturaleza en su conjunto. Para ellos, cualquier vida es sagrada: la de los animales, los árboles y la vegetación, el agua, el planeta entero.

Los *hopi* no han dejado de advertir que estamos en un momento al que llaman “el tiempo de transformación”, en el que debemos relacionarnos armónicamente con la tierra y con nuestros semejantes. Estos son sus mandamientos:

### *AMOR INCONDICIONAL*

1. Eres un ser único, diferente a todos los demás. Sin reserva ni duda, permito que estés en el mundo como eres, sin un pensamiento o palabra de juicio. No veo error alguno en las cosas que puedas decir, hacer, sentir o creer, porque entiendo que te estás honrando a ti al ser y hacer lo que es verdad para ti.

2. No puedo recorrer la vida con tus ojos ni verla a través de tu corazón. No he estado donde tú has estado ni he experimentado lo que tú has experimentado viendo la vida desde tu

perspectiva única. Te aprecio exactamente como eres, siendo tu propia y singular chispa de la conciencia infinita, buscando tu forma individual de relacionarte con el mundo.

3. Sin reserva ni duda, te permito cada elección para que aprendas de la forma que te parezca apropiada. Es vital que seas tu propia persona, y no alguien que yo u otros piensen que “deberías” ser. En la medida de mi capacidad, sin denigrarme o ponerme en un compromiso, te apoyaré en eso.

4. No puedo saber qué es lo mejor para ti, qué es verdad para ti o qué necesitas, porque no sé lo que has elegido aprender, cómo has elegido aprenderlo, con quién o en qué periodo de tiempo. Solo tú puedes sentir tu excitación y escuchar tu voz interna; yo solo tengo la mía. Reconozco que, aunque sean diferentes entre sí, todas las maneras de percibir y experimentar las diferentes facetas de nuestro mundo son válidas.

5. Sin reserva ni duda, admito las elecciones que hagas en cada momento. No emito juicio alguno sobre esto porque es imprescindible que honre tu derecho a la evolución individual; porque esto da poder a ese derecho para mí y para todos los demás, aquellos que elegirían un camino que no puedo andar o que no andaría. Y aunque puede que elija no aportar mi poder y mi energía a ese camino, nunca te negaré el regalo de amor que Dios me ha concedido para toda la creación. Como te amo, así seré amado. Así como siembro, recogeré.

6. Sin reserva ni duda, te permito el derecho universal de libre albedrío para andar tu propio camino, creando etapas o deteniéndote cuando sientas que es apropiado para ti. No puedo ver siempre el cuadro más grande del orden divino, así que no emitiré juicio alguno sobre si tus pasos son grandes o pequeños, ligeros o pesados, si conducen hacia arriba o hacia abajo, porque esto solo sería mi punto de vista. Aunque vea que no haces nada y juzgue que esto es indigno, reconoceré que es posible que traigas contigo una gran sanación al permanecer en calma, en la bendi-

ción de la luz de Dios. Porque es el derecho inalienable de toda vida elegir su propia evolución, y sin reserva ni duda reconozco tu derecho a determinar tu futuro.

7. Con humildad, me postro ante la comprensión de que el camino que veo mejor para mí no ha de ser también correcto para ti; que lo que yo creo no es necesariamente verdad para ti. Sé te guía, como a mí, el entusiasmo interno por conocer tu camino. Sé que las muchas razas, religiones, costumbres, nacionalidades y creencias de nuestro mundo nos aportan una gran riqueza y nos procuran los beneficios y enseñanzas de tal diversidad. Sé que cada uno de nosotros aprende a su manera única para devolver ese amor y sabiduría al todo. Entiendo que, si solo hubiese una forma de hacer algo, solo haría falta que existiera una persona.

8. Apreciaré tu luz interna única, te comportes o no de la manera en la que considero que deberías hacerlo, aunque creas en cosas que yo no creo. Entiendo que eres verdaderamente mi hermano y mi hermana, aunque puede que hayas nacido en un lugar diferente y tengas distintos ideales. El amor que siento es hacia absolutamente todo lo que “es”.

9. Sé que cada cosa viva es una parte de una conciencia, y siento un amor profundo por cada persona, animal, árbol, piedra y flor, por cada pájaro, río y océano y por todo lo que “es” en el mundo. Vivo mi vida en servicio amoroso, siendo el mejor yo que pueda, haciéndome más sabio en la perfección de la verdad divina, haciéndome más feliz, más sano y cada vez más abundante y gozoso.

10. Aunque a lo largo del camino puede que me gustes, que sienta indiferencia por ti o me disgustes, no voy a dejar de amarte, de honrar tu singularidad y de permitirte ser tú. Esta es la llave de la paz y la armonía en nuestras vidas y en nuestra Tierra, porque es la piedra central del amor incondicional.



## Epílogo: es fácil ser feliz si se sabe cómo.

«La felicidad no es mi destino, es la actitud con la que viajo por la vida».

ANÓNIMO

Termino como empecé, y como he ido apuntando y recordando a lo largo de este libro que llega a su fin: *Es fácil ser feliz si se sabe cómo.*

Ha sido mi intención (y espero haber logrado mi propósito) ayudarte a recorrer una primera etapa en tu viaje hacia la felicidad. Las etapas siguientes te pertenecen a ti, y van de la mano con tu elección por vivir desde el miedo o desde el amor; la teoría te la he presentado, la práctica es cosa tuya. La vida es una gran obra de teatro donde vamos interviniendo en multitud de escenas llenas de personajes; unos nos acompañan durante muchos años y otros representan un papel más efímero, pero todos aportan algo a esa tan ansiada felicidad. Las experiencias que llamamos “positivas” nos ofrecen alegría, placer, motivación e ilusión para seguir; las “negativas” remueven nuestro mundo emocional, nos paralizan y en muchas ocasiones nos impiden seguir adelante haciéndonos incluso pensar en abandonar el barco, pero son necesarias para aprender y ascender a la cima de la vida. Como dijo Buda —o al menos a él se le atribuye la frase—: «El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional».

Nada podemos hacer por evitar que nos sucedan cosas que no deseamos o que no teníamos previstas, de manera que un primer impacto en forma de dolor es inevitable; pero sí depen-

de de cada cual cómo gestionar ese dolor para que nos ayude a avanzar y no se convierta en sufrimiento. Aquí entran en juego la actitud ante la vida, las creencias y la forma de pensar.

El dolor emocional es silencioso y profundo, sobre todo cuando lo genera una pérdida, y forma parte del proceso de la vida. Hay que aceptarlo y experimentarlo sin evitarlo, y de esa manera la vivencia, por muy dura que sea, nos hará aprender y evolucionar, y el sentimiento se disolverá por sí mismo.

Del mismo modo, que el dolor físico es una señal normal para el cuerpo; si es puntual cumple una función protectora —como cuando sufrimos un golpe o una lesión— que provoca que las defensas reaccionen y se activen los mecanismos de curación; si se hace crónico nos avisa de que debemos cuidarnos más y mejor, indagar y/o cambiar algo. Es, pues, un síntoma para que investiguemos más a fondo. Por su parte, el dolor emocional, nos avisa de algo que no está funcionando correctamente y no estamos afrontando bien. Pero si no hacemos caso de esa señal es cuando se va a convertir en sufrimiento, que se podría decir es fruto de los juicios que hacemos a partir de esa experiencia dolorosa; tiene, pues, un carácter mental y llega inundado de mensajes dañinos. Aparece cuando nos aferramos a algo, luchamos en su contra o queremos controlarlo, cuando no aceptamos y decimos “no” a lo que estamos viviendo, cuando nos resistimos al cambio, a la pérdida, en definitiva, —cuando el ego ha tomado el timón de la vida— y como resultado, de forma progresiva nos agotamos, enfermamos y nos deprimimos. El sufrimiento está repleto pues de juicios e interpretaciones, de expectativas no cumplidas, de reproches y de quejas fruto del miedo, la culpa y la ira contra uno mismo, contra los demás o contra la vida. Esto provoca que la felicidad que todos buscamos se vaya alejando cada vez más de nosotros.

En definitiva, si quieres que tu dolor no se haga crónico y se convierta en sufrimiento, **acéptalo, no te resistas a él, permítele**. Ríndete al dolor, a la desesperación, al miedo, a la soledad o a cualquier forma que adopte esa emoción; obsérvalo sin etiquetarlo mentalmente; abrázalo y mira qué está tratando de decirte. Si sientes un dolor profundo, lo más probable es que te surja un fuerte impulso de escapar, no de rendirte a él; no quieres sentir lo que sientes. Pero no hay escapatoria, no hay salida. Puede que haya seudoesCAPES: el trabajo, la bebida, las drogas, el sexo, la comida, la dependencia, el chantaje emocional, el victimismo..., que aparentemente te hacen creer que te has “librado” de aquello a lo que tanto temes, pero no te libran del dolor, sino que lo trocan en sufrimiento.

De hecho, la ansiedad —que desde mi modesta opinión se ha convertido en la pandemia de los países desarrollados—, es un miedo irreal o irracional hacia algo que percibimos como amenazante, que nos invita a escapar, cuando en realidad se trata solo de un fantasma creado en la mente, que su razón de ser es informarte de que algo no estás afrontando bien, que estás en incoherencia emocional, y que por tanto tu ser lo único que quiere es que te escuches y soluciones aquello que sólo tú sabes que estás rechazando, que estás “mirando para otro lado”, bien porque no quieres ser consciente, o bien porque el miedo ha invadido tu mente y estás permitiendo que te controle.

La ansiedad se convierte pues en una señal de aviso, una oportunidad que la vida ofrece para reconducir la vida y hacer cambios de actitud y circunstancias. Las respuestas se encuentran en el interior, por tanto, la solución a dejar de sufrir, se encuentra en seguir esas señales y hacer los cambios oportunos para ser feliz.

Pero si no hay una sincera voluntad de dejar de sufrir y descubrir las verdaderas causas del sufrimiento y rectificar en consecuencia, lo único que se consigue con los fármacos, por ejemplo,

es “tapar los síntomas” para que de vez en cuando no emerjan , pero están debajo de esa capa fina que hacemos llamar tranquilidad . La enfermedad (Los síntomas) y el sufrimiento, tienen un propósito, desvelar el camino que te lleve a la verdad. De manera que si quieres adentrarte por el camino de la felicidad , tienes que pararte a escuchar , desvelar las causas que están originando el sufrimiento y emprender los cambios que precisa tu Ser para sanar y ser feliz. Y es entonces cuando empieza la verdadera recuperación, al ser consciente , aceptar y transmutar las emociones implicadas, y a partir de ahí cambiar actitudes, falsas creencias y miedos que sustentan el sufrimiento . De esta manera es cuando de verdad se recupera la libertad emocional y tras ella se desvela que *es fácil ser feliz* , el como te lo estoy dando el hacerlo te pertenece a ti .

Hay una carta escrita por la psicóloga mexicana Fabiola Cuevas — que yo misma he adaptado y que te presento a continuación—, que ejemplifica muy bien cómo la ansiedad en lugar de ser “tú enemiga”, si la escuchas y dejas de tenerle miedo, te traerá el regalo de la felicidad. De hecho, desde mi punto de vista *«la ansiedad la genera el ser para que te des cuenta de que estás dominada por el ego»*.

## Carta de la ansiedad<sup>5</sup>

¡Hola!

Soy la ansiedad. No temas, vengo en son de paz. Por cierto, ¿por qué te asustas tanto ante mi presencia?

Sé que te sientes fatal cada vez que aparezco, que te desesperas y quisieras mandarme a paseo. Sé que, si pudieras, me “matarías”, sobre todo porque crees que soy yo la que te quiere matar o hacer daño. Pero, créeme, si no te he matado ya, nunca lo voy a hacer. No estoy aquí para hacerte daño, mucho menos para llevarte a la locura. Creo que ya te lo he demostrado cada vez que te invado de síntomas y te asusto, pero al final del día... no te he matado ni has caído en la locura; es más, hasta parece que me he ido. La verdad es que aparezco y te hago sentir todo eso porque no he encontrado otra manera de hacerme escuchar; tienes tanto trabajo tratando de alcanzar el éxito, de salir triunfante de las situaciones con las que te encuentras y de demostrar a los demás que eres digna de ser amada... que no escuchas mis pequeñas señales.

¿Recuerdas esa vez que tuviste un dolor de cabeza? ¿O cuando sufriste insomnio durante más de tres horas y no parabas de pensar? ¿Y qué hay de esa ocasión en que, sin razón aparente, te pusiste a llorar?

Bueno, pues todas esas veces era yo tratando de que me escuchases. Pero nunca lo haces, sigues con tu ritmo de vida, con la misma manera de pensar... Entonces intento algo más fuerte: hago que te tiemble el ojo, que tu corazón palpite más rápido de lo habitual, que te falte el aire y sientas fatiga, que te marees y te suden las manos... Pero tampoco así parece que me escuches.

Aquí, entre nosotras, las dos sabemos que sientes mi presencia, y por eso cuando te quedas tranquila o en soledad, te entran

---

<sup>5</sup> Adaptación propia de la carta original escrita por la psicóloga mexicana Fabiola Cuevas para *Desansiedad*.

los nervios, como si algo te impidiera detenerte y permanecer en calma. Entonces te desesperas, porque tu mente racional no entiende lo que está pasando; claro, así nunca me vas a entender. Por eso he decidido escribirte.

Te felicito si me estás leyendo, porque significa que ya tienes el valor de escucharme. Créeme, nadie mejor que yo sabe de tu gran habilidad para evitarme y salir corriendo, huyendo de mí como lo harías de un monstruo en el bosque oscuro. Como esas veces en que te distraes embobándote horas y horas con la televisión, viviendo las vidas de otras personas que ni conoces para no afrontar el hecho de que la tuya no te gusta. ¿Y qué hay de esos días en que con un par de pastillas logras adormecer tus nervios e inquietudes? No hablemos ya de esas otras sustancias que, más allá de anestesiar, te evaden por un rato de esta realidad a la que no te quieres enfrentar. Espero que ahora haya llegado tu momento de hacerlo y de escucharme por fin; el momento de afrontar la verdad de tu vida y de ti tal como son, sin máscaras ni atajos; así es como te van las cosas.

Lo único que llevo intentando decirte todo este tiempo es que... ya es momento de evolucionar, tienes que hacerlo, no queda otra.

Necesitas hacer cambios muy profundos en tu interior, pues por alguna razón en realidad no estás disfrutando de tu vida en plenitud. Por eso estoy aquí, para ayudarte a recuperar ese goce, para contribuir a que veas precisamente qué te impide contactar con tu sentido de la vida, con tu pasión por vivir, tu alegría y tu verdadero ser. Cada vez que yo aparezca, será porque no eres consciente de la ausencia de felicidad y plenitud; así que en ese caso no te asustes, mejor agradéceme que haya llegado y escúchame. Si lo haces, no tardarás en poner en marcha los cambios necesarios en tu vida. Claro, eso será si realmente quieres sentirte bien de nuevo, todo depende de cuánto lo desees. Sé que sí

quieres, pero que a la vez te gustaría mantenerte en tu zona de confort, en la comodidad de vivir con lo “conocido” —aunque eso te haga daño y te aleje de la paz interior—. Prefieres seguir buscando la aprobación y aceptación de los demás, haciendo lo posible (y hasta lo imposible) por llamar su atención, buscando seguridad en otras personas en vez de hacerlo en ti. Quieres que los demás sean responsables de tu persona, y te entiendo, todos desearíamos regresar a la barriga de nuestra mamá y despreocuparnos de todo. Pero tengo una noticia para ti: si quieres ser feliz, necesitas asumir que eres responsable de ti y que solamente tú me podrás escuchar. Y cuando me escuches y yo vea que me haces caso, créeme, me iré. Solamente tú puedes lograr que me vaya. Eso es lo más importante que te quiero decir: de verdad me iré en cuanto vea que estás aplicando esos cambios en tu vida, que estás en el camino de tu evolución y que tienes una buena disposición a crecer y recuperarte. Mientras no lo hagas... seguiré a tu lado.

En conclusión, si hoy estoy aquí es porque me necesitas para modificar tu manera de interpretar tu realidad —la cual, déjame decirte, está un poco distorsionada—. Es imprescindible que te deshagas de creencias que no te ayudan, sino que te limitan; necesitas borrar ese rencor que guardas y recuperar tu libertad interior. Y, sobre todo, necesitas de mí para crecer, para ser tú y perder el miedo al rechazo o al abandono de los demás; para poner límites a quienes te hacen daño; para armarte de valor y aprender a decir que no; para dejar de mendigar amor a quien no te merece; para dejar de depender de una pareja como garantía de tu felicidad; para que, de una vez por todas, cuides tu espíritu y tu cuerpo.

¿De qué otra manera le habrías prestado atención a tu cuerpo? Has de darle el alimento que necesita, dejar de criticar tu físico y agradecerle lo que te ofrece; haz que sude y se mueva.

¿Por qué te presionas? ¿Por qué te exiges tanto? No entiendo tus razones para hacerlo; si lo tienes todo, lo eres todo, posees la

capacidad necesaria para crear tu propia realidad... pero te tratas como a un esclavo, muestras demasiada severidad contigo. Yo he venido para pedirte que, simplemente, dejes de hacerlo.

Así que ya sabes, si quieres que me vaya, toma el timón de tu vida y pregúntate qué has hecho para salirte de tu equilibrio interior. Cuestionate cómo quieres vivir y lucha por esa vida; es tu vida y solamente tú puedes decidir sobre ella. Si a los demás no les parece bien, es porque no te están respetando y te están retando, pero tarde o temprano aceptarán tus decisiones.

Suelta el control. El único control que puedes garantizar es el propio, el que ejerces sobre ti, pero para recuperarlo tendrás que aceptar que lo has perdido y dejar que yo me exprese, que venga a decirte que todos esos síntomas tan horribles que me inventé sirven para expresar algo muy claro.

Pero si me reprimes y te distraes cada vez que aparezco... no podré hablarte, y regresaré cada vez con más fuerza. Por tanto, la próxima vez que me sientas llegar, párate, cierra los ojos, siente todo lo que te estoy comunicando, desconecta tu mente racional por un momento, déjate llevar... y entiéndeme.

Después, empieza a cambiar tu vida con acciones claras y específicas, y antes de que te des cuenta me habré marchado. Espero no tener que volver muchas veces más; pero si lo hago, recuerda que no quiero hacerte daño, sino ayudarte a que recuperes tu camino de evolución, una senda que te hará mucho más feliz.

Para terminar, ojalá que puedas verme como lo que soy: tu ser. En realidad soy tú, gritándote con desesperación que me escuches, por favor. Así que: hola, yo soy tú, hablándote desde el fondo de tu corazón, tocándolo para que me prestes atención; lo que sientes no es taquicardia, soy yo, tu ser, que quiere salir de ahí.

Con cariño, tu ser disfrazado de ansiedad.

Así pues, hazte consciente del momento presente, escucha la voz del miedo al futuro y de la culpa por el pasado, no juzgues ni condenes lo que oyes, sólo centra la atención en el ahora. —**La aceptación de la realidad**, — es lo que te libera inmediatamente de tu identificación mental (“ego”) y vuelve a conectarte con el “ser”; es lo que va a traer paz a tu mente y te libera del sufrimiento, ayudándote a vivir «feliz-mente». Eso implica que no hay juicio sobre lo que estás viviendo, y por tanto tampoco resistencia ni negatividad emocional; aceptas el momento presente tal como es, «te rindes a la realidad», y después te pones en marcha y haces todo lo que está en tu mano para salir de la situación. Esto es lo que *Eckhart Tolle* llama “acción positiva”; mucho más eficaz que la acción negativa, surgida del miedo, la ira, la desesperación o la frustración. La rendición es perfectamente compatible con la acción, con el hecho de iniciar cambios o alcanzar objetivos. Cuando al fin te rindes al “aquí y ahora” y no haces nada para salir del atasco emocional en el que te hallas, simplemente te detienes y aceptas lo que te está tocando vivir, tu mente se calma y la acción llega sola; los resultados de esta te conducirán a la paz. Es como una especie de acción nacida de la rendición que te permite ver con claridad lo que hay que hacer, y a partir de ahí puedes empezar a actuar desde el amor, la paz y el “ser”, y no desde el miedo, el ataque, el “ego”, de manera que el dolor se diluye y el sufrimiento no anida en ti.

Es precisamente en esos momentos en los que las cosas “van mal” (o no tan bien como esperas) —lo cual, por otra parte, resulta bastante frecuente— cuando tienes que rendirte si quieres eliminar el dolor y el sufrimiento de tu vida. La aceptación te libera inmediatamente de tu ego y vuelve a conectarte con el ser. *«La resistencia nace del ego, la aceptación emana del ser»* .

Centra, pues, toda tu atención en lo que sientes; entra en el sentimiento sin resistirte a él y permite que te atraviese. Puede que al principio parezca un lugar oscuro y terrorífico, pero cuan-

do sientas el impulso de huir de él obsérvalo sin hacer nada para eliminarlo. Continúa con la atención puesta en el dolor —en forma de pena, culpa, miedo, pánico, odio, vacío, soledad..., lo que sea que estés sintiendo—. Al hacerlo, estás encendiendo una luz en esa oscuridad: es la llama de tu conciencia.

Aceptando y permitiendo el dolor como inevitable se deshace el sufrimiento; soltando el ego (con toda su amalgama de pensamientos y emociones) se deshace el sufrimiento; centrando la mirada en el hoy, aquí y ahora, se deshace el sufrimiento; desasiendo el apego a las personas, las vivencias y las cosas, se deshace el sufrimiento.

Tu objetivo es, por consiguiente, identificar el miedo y no dejarte llevar por él, actuando desde el amor de tal manera que, ante cualquier situación, antes de reaccionar te pares y te hagas la siguiente pregunta: ¿qué haría el amor en esta situación? Actúa en cada caso según sea la respuesta: el amor no tendría miedo, el amor no culparía ni se culparía, el amor no odiaría, el amor no atacaría...

En definitiva, la aceptación de la emoción sin reaccionar a ella es un viaje hacia la muerte del ego, y esta es un resurgir del ser, un viaje hacia el amor. Elige el amor cuando el miedo se haga presente, respira profundamente, acepta, suelta la emoción y deja que te atravesase sin reaccionar; y la paz vendrá, puedes confiar en ello. **La paz interior es el camino fácil que te guía hacia la felicidad.**

\_\_\_\_\_ FIN \_\_\_\_\_

## SOBRE LA AUTORA

Mi nombre es Belén; ya desde niña me gustaba ayudar a los demás, y aunque en algún momento barajé la posibilidad de estudiar Medicina, pronto me decanté por la Psicología, y creo haber acertado con la decisión, pues puedo decir que soy psicóloga por convicción y por vocación.

Estudié Psicología en Valencia, ciudad que tiene un encanto especial para mí por muchas cosas. Entre otras, allí está el gran amor de mi vida; y aunque nuestros caminos se separaron, pues “los astros no se alinearon” para que prosperase, su recuerdo es algo que aún hoy me hace feliz.

Una vez terminada la carrera y después de llevar tres años formándome e intentando buscar un hueco en el mundo laboral regresé a mi ciudad natal, Teruel, y, como ya he apuntado en el interior del libro, no tardé mucho en empezar a trabajar en el Instituto Aragonés de la Mujer. Cuando llevaba alrededor de seis años allí decidí abrir mi consulta privada en la calle Ronda Ambeles n.º 30, que es donde actualmente, y tras más de 20 años de ejercicio, continúo desarrollando mi profesión.

Estoy enamorada de mi trabajo; el reconocimiento de mis pacientes es un acicate para seguir adelante, y estoy orgullosa de mis raíces. Suele ser común entre los turolenses —quizá por ser pocos y un tanto olvidados— sentirnos ufanos de nuestra tierra; me viene a la cabeza un gran cantante y mejor persona si cabe, David Civera, otro turolense que allá por donde va siempre lleva en la boca la ciudad que le vio nacer.

Así pues, es mi idea que este libro sea lanzado aquí, en Teruel, y aunque hay un dicho que afirma que “nadie es profeta en su tierra”, espero que llegue a sus gentes y les permita ser más felices, pues eso redundará en beneficio de esta ciudad tan bonita, la nuestra.

Y adelanto, y con esto doy fin a este primer libro, que ya estoy escribiendo una segunda parte, una continuación del que tienes delante, donde me adentraré más de lleno en partes tan importantes de la psicología como la autoestima, la asertividad, la inteligencia emocional, la actitud positiva, la ira, la culpabilidad, la dependencia emocional... Todo ello, sin duda, contribuirá a asentar lo aprendido en este libro y ayudará a que el camino hacia la felicidad se haga más liviano y ligero en nuestras vidas.

¡¡¡Un saludo y nos vemos en la siguiente estación!!!

Para contactar con la autora, dirígete a su página web:  
[www.belenestebanaparicio.es](http://www.belenestebanaparicio.es)

## Agradecimientos

Mi primer agradecimiento es para *M.<sup>a</sup> Ángeles Medina Fuentes*, quien ha seguido muy de cerca la evolución de este libro y es a quien primero fui confiando la lectura de capítulos del mismo. Si dicen que todos tenemos un alma gemela en este mundo, sin lugar a dudas ella es la mía, por lo que sus críticas y punto de vista son muy significativos y valiosos para mí.

También quiero agradecer a dos grandes amigas de la infancia y adolescencia, que no hace mucho “rescaté” como pacientes, y ambas han sido mis dos primeras lectoras. Por un lado, *Asun Alamán Laguía*, mi gran amiga de la infancia; aunque en un momento dado nuestro camino se bifurcó y avanzamos por separado, siempre ha existido una conexión especial entre nosotras. De hecho, es la persona en la que pensé primero para leer el borrador. Su punto de vista ecuánime y objetivo me ha ayudado a confiar en que la lectura del libro puede ayudar y entretener a todo aquel que se decida a hacerlo. Por otro lado, *Julia Baguena Pérez*, también buena amiga, esta vez de la adolescencia, con quien compartí momentos durante mis estudios de Psicología en Valencia. Sus apreciaciones y comentarios han sido de gran ayuda para mí y me han hecho tener más confianza en el resultado final del libro.

Doy las gracias, asimismo, a *M.<sup>a</sup> Carmen G. Galott*, de *Estilográficas* (servicios de corrección de estilo y ortotipográfica), por limpiar las impurezas del libro y haberle dado forma. El resultado final ha sido todo un acierto que valoro enormemente.

Agradezco a la *Editorial Círculo Rojo*, por un lado, a la editora *Raquel Martínez*, por haber confiado en mí, orientarme y resolver las dudas sobre el proceso editorial; y por otro lado, a la responsable de maquetación *Almudena* por los diseños del libro, desde aquí quiero darle las gracias porque el resultado final ha sido de mi total agrado. Ambas han permitido que este libro haya salido a la luz.

Por último, mi más sincero agradecimiento a todos los que me habéis leído o vais a leer; espero que la lectura os ayude en la conquista de vuestro ser y os permita caminar más ligeros hacia el destino final al que os he invitado a lo largo de las páginas: la felicidad o, lo que es lo mismo, la paz interior. ¡¡¡Gracias!!!



