

Ulrike Dahm

RECONCÍLIATE CON TU INFANCIA

Cómo curar antiguas heridas



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

2^a

EDICIÓN

Ulrike Dahm

153

RECONCÍLIATE CON TU INFANCIA

Cómo curar antiguas heridas

2ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

Título de la edición original:
Mit der Kindheit Frieden schließen
Wie alte Wunden heilen

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München, Germany, 2006

Traducción: *Rafael Fernández de Maruri*

1ª edición: enero 2011

2ª edición: marzo 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain - Impreso en España

ISBN: 97884-330-2465-7

Depósito Legal: BI-48/2011

ÍNDICE

Introducción: recuerdos.....	11
La infancia: un tiempo de alegrías y de penas.....	17
Agresiones tempranas: ¿heridas irrecuperables?.....	17
No hay una infancia, sino muchas.....	23
“¿Cómo puedo haberme engañado así!” ¿Hasta qué punto son fiables nuestros recuerdos?.....	26
“Bricolaje” de problemas y construcción de soluciones ..	32
¿Quién soy yo? La imagen del ser humano en el diálogo de voces.....	43
El Niño Interno.....	57
El niño que fuimos un día sigue viviendo en nosotros... ..	57
El Niño Interno en sus muchas figuras.....	62
El lado oscuro del Niño Interno: la regresión y sus consecuencias.....	71
Resistencia y repliegue.....	82
Adicciones	83
El diálogo con el Niño Interno	95

El Crítico Interno: una herencia de padres condenadores	105
La instancia del Crítico Interno	105
La génesis de un Crítico Interno	109
El Crítico Interno y sus intenciones.	110
Crítica de toda motivación	111
¿Qué es lo que realmente está criticando?	113
Efectos del Crítico Interno en nuestras relaciones	114
Cómo enfrentarse con éxito al Crítico Interno.	116
Transformar al Crítico Interno	117
Nunca es tarde para una infancia feliz.	125
Los padres no son más que seres humanos.	125
Reparenting: sea usted su propio padre o madre.	131
Los niños necesitan amor	133
Los niños necesitan atención y dedicación	135
Los niños necesitan límites para sentirse seguros	137
La culpabilidad y la dignidad de la persona.	139
Ser responsables en lugar de víctimas: sólo nosotros podemos cambiarnos	142
Todo el mundo tiene los recursos que necesita para solucionar sus problemas	144
Aceptar lo que fue y liberarse de ello	149
Hacerse responsable de los propios sentimientos	153
Turning shit into roses: el optimismo es el mejor consejero	154
Mirando hacia el futuro	158
Las bases de una vida plena	159
Viviendo en el ahora.	161
Apéndice	167
Agradecimientos	167
Bibliografía	169



INTRODUCCIÓN: RECUERDOS...

Mi abuela por parte paterna era una mujer áspera y rústica que convirtió la vida de mi madre en un infierno, sabotando todo lo que era importante para ella. Todavía hoy puedo verla perfectamente ante mí, sentada tras la estufa, masticando la punta de sus cigarros y ensimismada en los recuerdos de su “dorada infancia y juventud”. Mi propia infancia fue todo menos dorada. Orden y disciplina fueron en ella los supremos mandamientos. Y en una vivienda de ochenta y cinco metros cuadrados, en la que teníamos que convivir ocho personas, apenas si había sitio para disfrutar de intimidad personal. Estábamos obligados a funcionar para que la empresa familiar pudiera salir adelante sin demasiadas fricciones.

Pocos recuerdos de mi infancia han permanecido tan vivos en mi memoria como los viajes en tranvía a la ciudad con mi madre. Como no teníamos automóvil, estas excursiones me eran especialmente queridas. Hace más de cuarenta años, desplazarse en tranvía era todavía una cosa cómoda. El coche avanzaba dan-



do sacudidas a paso de tortuga, chirriando al tomar las curvas, y el conductor extendía en persona los billetes y gritaba, todo lo alto que podía, el nombre de la próxima estación. Yo podría haber estado horas y horas mirando por la ventana, sin hacer otra cosa que observar el colorido bullicio de las calles. Pero mi madre era la viva imagen del nerviosismo. Estaba siempre agitándose inquieta en su asiento de un lado a otro; y sin otro propósito, en definitiva, que el de llegar a tiempo a la salida, solía siempre levantarse con una estación de antelación a nuestro destino. Dificultades para moverse no tenía en realidad ninguna, y el tranvía nunca estaba demasiado lleno. Pero lo cierto es que ella parecía sentirse mejor encaminándose a la puerta “en el momento justo”. Para no estresarse, se causaba involuntariamente todo el estrés del mundo.

En mi madre había siempre un no sé qué de apresurado. De niña no recuerdo haberla visto nunca sentada cómodamente en el sofá, junto a una taza de café o leyendo tranquilamente el periódico. Estaba siempre a la que salta, como un gato que olfateara el peligro. Apenas había engullido el último bocado, cuando ya se levantaba dando un respingo de la silla para empezar a recoger los platos y lavarlos. Para un abrazo o una palabra cariñosa nunca había tiempo. La tensión constante en que vivía pude percibirla claramente de niña, y es probable que yo misma la mamase ya con la leche materna, como había hecho ella misma con su propia madre.

Hoy conozco bien su historia. Sé de su estricto e inflexible padre, un hombre respetado como maestro de escuela y temido por sus alumnos, a cuyos hijos planteaba demandas especialmente exigentes y que bajo ningún concepto toleraba que se le



contradijese. Sé también que mi madre tenía que trabajar sin descanso y que la impuntualidad era un pecado mortal a sus ojos. Había aprendido que “la ociosidad es la madre de todos los vicios”, por lo que estaba sin cesar en movimiento, incluso cuando no hubiese propiamente nada que hacer. La semilla del Ambicioso Interno que había en ella se sembró en su primerísima infancia. ¡Primero el trabajo, luego la diversión! Esta frase la había interiorizado mi madre hasta el tuétano. Y trabajo había para dar y regalar. Era para la diversión para la que casi nunca quedaba tiempo.

La divisa “amor por rendimiento” cuenta en mi familia con una larga tradición. Para mí este asunto se convirtió poco menos que en una maldición. El día en que, a cuenta de haber asimilado esa divisa tan pronto, empecé a sufrir graves problemas de salud y a recaer una y otra vez durante años en una inmovilidad total, no pude seguir haciendo la vista gorda por más tiempo. Tras haber ascendido sin cesar por la escalera del éxito, el colapso sobrevino finalmente al publicarse el tercero de mis libros. Fortísimos dolores de cabeza y de espalda se convirtieron en mis acompañantes diarios. Como yo misma estuve espantada que reconocer, mi amor propio, sobre el que había escrito un libro entero, se desvaneció de pronto, como si se lo hubiera tragado la tierra, justo cuando más lo necesitaba. Estaba desesperada. ¿Es que nunca iban a desaparecer aquellos dolores? Mi interior era como un campo de batalla, en el que se trababan sangrientos combates. Me odiaba a mí misma por no poder de pronto seguir trabajando como estaba acostumbrada a hacerlo. Estaba furiosa, porque mi cuerpo se negaba a seguir obedeciéndome. Y avergonzada, por tener que renunciar una y otra vez a todas esas fantásti-



cas ofertas para dar conferencias y seminarios por los que durante tantos años había luchado. Vulnerabilidades, miedos y demandas de seguridad hasta entonces obligadas a vivir ocultas en las profundidades, coparon el primer plano. Mi Niña Interna gritaba con fuerza; la había ignorado por completo todos esos años, negando sus necesidades. Las estrategias defensivas que hasta entonces había empleado con éxito para no tener que percibir mi propia vulnerabilidad, dejaron de funcionar.

Mi madre me había enseñado que debilidades y carencias hay que ignorarlas sin más. Pero mis dolores ya no podía seguir disimulándolos. Tampoco mi padre constituía ningún modelo en el que inspirarse para solucionar mis problemas. Había vivido siempre angustiado por toda clase de posibles enfermedades, prestando hipocondríaca atención a cualquier señal que le enviara su cuerpo, perdido en todo tipo de visiones sombrías del futuro. De su amor y afecto por mí yo estaba más que segura, pero incluso ellos eran también una pesada hipoteca. Todo lo que él no había podido conseguir en su vida, tenía yo que convertirlo en una realidad en la mía. Como es lógico, eso me llevó a tratar de darlo todo, en la escuela, en los estudios y, más tarde, en mi profesión.

Traté entonces de solucionar mis dificultades valiéndome del mismo modelo de rendimiento que había sido, como mínimo, uno de los factores causantes de mis problemas de salud. Peregriné de Poncio a Pilatos, de médicos a paramédicos, de masajistas a acupunturistas, de astrólogos a psicólogos. En vano. Pero no me rendí. ¡Tarde o temprano algo acabaría por funcionar, haciendo que desapareciesen los dolores! Combatí los síntomas en lugar de entrar realmente en contacto con ellos.



Por fin, llegué a un punto de inflexión. Por qué motivo, sigo hoy sin saberlo con seguridad. Me permití el lujo de unas vacaciones –y empecé por caer en un profundo agujero–. “Si no haces nada, no sucede nada”: así ha rezado siempre una de mis convicciones fundamentales. Detrás de ella se escondían un hondísimo miedo y desconfianza hacia la vida. Y mira por dónde, tras el miedo acechaba el dolor. El dolor por carecer de sostén y encontrarse solo, el dolor de ser incapaz de confiar y dejarse llevar. Tras largas luchas interiores había llegado al fondo de aquel agujero profundo, había reconocido lo “necesario” de mi crisis. El dolor físico me enseñó la historia de mis viejas heridas y mis necesidades no satisfechas. Pero también me enseñó cómo podía empezar a ser de ahí en adelante una madre cariñosa para mí misma. A partir de entonces las cosas mejoraron lenta pero firmemente. Hoy tengo muy en cuenta qué es bueno para mí y qué no lo es tanto, cuánto estrés puedo soportar y cuándo tengo que parar.

Querido lector o lectora, ¿qué imágenes acuden a su mente cuando piensa usted en su infancia? Interrumpa por un instante la lectura, deposite el libro a un lado y cierre los ojos. Deje que afloren todas las imágenes que quieran hacer aparición. ¿Son ellas hermosas o terroríficas? ¿Qué sentimientos se suscitan en usted al aparecer esas imágenes ante su mirada interna? ¿Qué cosas oye cuando piensa en su infancia? ¿La voz agresiva de su padre o el gorjeo de los pájaros en el jardín? ¿O se acuerda acaso de determinados olores? Yo misma, por ejemplo, puedo todavía recordar perfectamente el olor a suelo encerado de mi escuela, y aun el aroma que despedía el asado de cerdo que preparaba mi madre los domingos. ¿Cómo se sintió de niño? ¿Estaba solo o se sentía arropado en un hogar cariñoso? ¿Se vio abrumado por



obligaciones o tristezas? ¿Hay alguna cosa que apareciese por primera vez entonces, y en la que hayan ido después engarzándose, como en el hilo de un collar, todos los hechos importantes de su vida?

Me gustaría invitarle en este libro a enfrentarse a su pasado y reconciliarse con su infancia. La mayoría de las personas entierran su pasado o lo arrojan lo más lejos posible de su lado. Compensan viejas heridas con trabajo, alcohol o cualquier otra droga. Pero hay muchas posibilidades constructivas e incluso divertidas y agradables de relacionarse con las heridas de la infancia. Hagamos usted y yo un viaje interno que le hará libre para que pueda vivir una madurez feliz y satisfecha. Con los diversos ejercicios que le propondré en las páginas siguientes, podrá profundizar en ese viaje y convertirlo para usted en una aventura curativa que transformará positivamente su vida.



LA INFANCIA: UN TIEMPO DE ALEGRÍAS Y DE PENAS

Agresiones tempranas: ¿heridas irrecuperables?

*Sin la necesidad nada cambia,
y menos que ninguna otra cosa la personalidad humana.
Es ella extraordinariamente conservadora,
por no decir que inerte.
Sólo la dura necesidad es capaz de azuzarla.
Por eso, el desarrollo de la personalidad no obedece
ni a deseos, ni a órdenes, ni a intuiciones,
sino únicamente a la necesidad; a la coacción
motivadora de destinos internos y externos.*

Carl Gustav Jung

Difícilmente se encontrará una persona que, volviendo la vista atrás, pueda contemplar una infancia ideal. Todos hemos tenido que vivir cosas más o menos malas. Puede ser que uno de nuestros progenitores falleciese de forma prematura, o que nues-



tro padre sufriese problemas de alcoholismo, o que nuestra madre estuviese aquejada por una grave enfermedad. Tal vez hayamos sufrido de falta de afecto en nuestro hogar, o se haya pretendido que fuésemos perfectos, o se nos haya maltratado físicamente, o se nos haya desatendido, o aun se haya abusado de nosotros. Incluso puede que hayamos tenido que asistir, impotentes, a eternas discusiones entre nuestros padres. Una y otra vez fuimos decepcionados, nos frustraron y se nos prestó muy escasa atención, y por eso nosotros quisimos a veces vivir otra vida, con otros padres.

La psicología parte del supuesto de que nuestras primeras vivencias infantiles imprimieron una huella duradera en nuestra vida posterior. Hoy sabemos, incluso, que estados emocionales de excitación alteran la expresión de los genes en el cerebro. El neurobiólogo y especialista en la memoria Hans Markowitsch ha descubierto en sus investigaciones que las vivencias traumáticas desajustan tornillos químicos en el cerebro infantil, siendo causa de una elevada emisión de hormonas del estrés y de una mayor sensibilidad a largo plazo. En la edad adulta se liberan entonces, con sólo que se produzcan situaciones ligeramente estresantes, enteras cascadas de hormonas, que pueden bloquear el normal flujo de la información y también la memoria. Pero, ¿qué significa todo esto para nuestra vida posterior? ¿Implican los resultados de este tipo de investigaciones que, por haber tenido malas experiencias en la infancia, habríamos sido marcados a fuego para el resto de nuestra vida? ¿Que estaríamos a merced de nuestras hormonas y por fuerza obligados, en el posterior curso de nuestra vida, a tener que vérnoslas con depresiones, miedos, obsesiones y demás afecciones condicionadas por el estrés?



Gracias a Dios, las cosas no tienen por qué responder a este esquema. Verdad es que la moderna investigación del cerebro ha demostrado que las experiencias quedan almacenadas en él a largo plazo. Pero eso significa que en nuestro espectro de experiencias no sólo hay albergadas y disponibles experiencias negativas, sino también competencias básicas que son importantes a la hora de resolver problemas. No obstante, cuando nos concentramos en exclusiva en el patrón problemático, nos volvemos cada vez menos conscientes de nuestras competencias. Se hace entonces necesario un seguimiento terapéutico selectivo, centrado en la solución, a fin de poder redescubrirse los propios recursos.

A veces es más útil que se oriente el tratamiento de un paciente a su situación vital futura, que no que se desentierren, como huesos de una fosa, las cosas horribles que yacen ocultas en su pasado. Cuando revivimos el pretérito en conversaciones e imágenes, se corre sin duda el peligro de una recaída. Por experiencias reunidas en la actualidad, se sabe que este peligro es especialmente grande cuando no se dispone de ninguna herramienta con la que poder relacionarse con los sentimientos que afloran en esos casos, tales como profundos miedos, vergüenza y desesperación.

Estas herramientas son las que me gustaría justamente poner en manos del lector de este libro. Para ello nos concentraremos con preferencia en los puntos fuertes y las fuentes de energía con que cuenta usted, y con cuya ayuda podrá luego enfrentarse con éxito a su pasado. Si tuviera en algún momento la sensación de que no puede seguir adelante por sí solo, no tenga ningún reparo en solicitar ayuda terapéutica. En todos los demás ámbitos de nuestra vida damos por sentado que recurrir a la ayuda



de un experto es lo mejor que podemos hacer cuando no somos capaces de solucionar el problema por nosotros mismos. Si nuestra lavadora se ha estropeado, tratamos primero de repararla con nuestras solas fuerzas. De no conseguirlo, llamamos al servicio de reparaciones. Si nuestro automóvil se avería, lo llevamos al taller con toda naturalidad. Si sufrimos una fuerte gripe, recurrimos primero a remedios caseros. Y si la fiebre persiste, llamamos a un médico. Cuando se trata de problemas psíquicos, en cambio, parece como si opinásemos que nuestra obligación sería solucionarlo todo por nosotros mismos. Sin embargo, el mismo intelecto que ha creado nuestros problemas es ahora el que trata también de resolverlos, y eso es a veces muy difícil. Se necesita una intervención externa para abrir nuevos caminos. Eso no quiere decir que tenga usted por fuerza que recurrir a una aburrida terapia. En ocasiones no serán necesarias más que dos horas para recuperar el equilibrio.

La infancia, por difícil que haya podido ser, no es una cosa de la que tenga que seguirse un destino fatal. Ella no acarrea forzosamente consigo que en nuestra vida posterior estemos llenos de neurosis y seamos infelices, incapaces de vivir una relación plena con otras personas. Todo dependerá de cómo nos relacionemos con el pasado. No todas las personas que sufrieron un trauma en su niñez, ni mucho menos, se ven luego aquejadas por padecimientos psíquicos. Al contrario, ¡en un destino difícil suele nacer una especial fuerza! Somos perfectamente capaces de influir en nuestras vivencias, ideas y sentimientos, y no somos víctimas involuntarias de nuestras circunstancias vitales. Toda persona cuenta con los recursos que necesita para poder sobreponerse a situaciones comprometidas. Pero tan sencillas como ese: "You



can get it if you really want!" ("Si de verdad lo quieres, puedes conseguirlo"), que trata una y otra vez de inculcarnos la ideología estadounidense, no son tampoco las cosas. Y alguien cuyos intentos de solución no tengan un éxito inmediato, está muy lejos de ser por ello un fracasado. Como es lógico, esto no quiere decir que no debamos tomarnos en serio los tormentos y tribulaciones que una persona haya tenido que sufrir, y apreciarlos en lo que valen solidarizándonos con ella. Con lo malo no valen eufemismos. Si fue usted víctima, siendo un niño, de abandono, abusos o maltratos físicos, el sufrimiento padecido tiene, como es natural, que tomarse en consideración. Agravios particularmente penosos en la infancia dejan, obviamente, huellas. Los niños no son invulnerables; sus trágicas experiencias son causa para ellos de grandes sufrimientos. Pero estas lesiones no tienen por qué seguir siendo heridas abiertas toda la vida, ni que desembocar forzosamente en trastornos psíquicos. Si un niño ha tenido que vivir experiencias negativas hasta la edad adulta –viéndose posiblemente perjudicado, además, por su equipamiento biológico, sin haber conocido ninguna atención de carácter positivo–, es obvio que le será difícil desarrollarse como una persona plenamente adulta. Pero este tipo de situaciones son la excepción.

Toda persona cuenta con los recursos de que tiene necesidad para poder sobreponerse a situaciones comprometidas.

A menudo se piensa que un problema psíquico tiene siempre sus causas en la infancia temprana y que sólo podrá solucionarse si dichas causas se conocen y son asimiladas por el afectado. En algunos casos lo que acaba de decirse tiene perfecto sentido, pero con frecuencia esta forma de ver las cosas opera como una rémora por tres motivos:



- Si se busca la causa en el pasado, se puede llegar a pensar, de forma equivocada, que nada podría cambiarse, por ser el pasado, en efecto, algo que ocurrió ya hace mucho tiempo. El problema ofrece entonces el aspecto de ser irreversible.
- Si da por supuesto que los referentes de su infancia (sus padres, abuelos, profesores, educadores, etc.) le han causado perjuicios graves y duraderos, podría pensar que no es usted responsable ni de sus vivencias ni de su conducta. Encuentra entonces una disculpa para su forma de comportarse y se considera a sí mismo como una víctima de su pasado. El problema se sustrae a su control y usted no contempla ninguna posibilidad de solucionarlo.
- Aparte de ello, siempre subsistirá la duda de si habrá desenterrado o no la “verdadera” causa de su problema y buceado con la suficiente profundidad en su infancia.

Por ello, en lugar de excavar eternamente en la infancia suele ser mucho más eficaz preguntarse por causas más actuales y que se localicen en el pasado más reciente, porque ellas suministrarán enseguida la información necesaria para modificar la situación. Mi experiencia ha venido a dictarme que no es en absoluto necesario conocer la “verdadera” causa de una dificultad para poder resolverla.

Por desgracia, nadie puede garantizarle que otras personas vayan a ser capaces de entender lo que usted ha tenido que pasar. A menudo no podrán hacerse cargo, poniéndose en su lugar, de lo terrible que todo aquello fue para usted. Pero usted mismo puede decidir cómo quiere relacionarse con su propio pasado. ¿Quiere seguir –como tan a menudo suele suceder– los pasos de las personas que le maltrataron siendo un niño? ¿Quiere criticarse, rebajar-



se, herirse, descuidar sus necesidades y desatender sus deseos y anhelos? ¿O prefiere tratarse con cariño y simpatía, apreciarse en lo que vale y respetarse? ¿Qué persona, que no sea usted mismo, debería mostrarse comprensiva y respetuosa con usted después de todo lo que ha tenido que sufrir?

Sé perfectamente, por propia experiencia, lo fácil que es dejarse llevar por las obligaciones del día a día e ignorar las propias necesidades. Nuestro entorno social no está por la labor de ayudarnos a encontrar la calma y escudriñar nuestro interior. Siempre hay una buena excusa para no tener que seguirse la pista a sí mismo. Pero, ¿a dónde nos ha llevado todo esto? Las personas enferman cada vez con más frecuencia, y los trastornos mentales no hacen sino aumentar. Tome ahora la decisión de aclarar de una vez por todas su situación y relacionarse con usted de forma más afectuosa.

No hay una infancia, sino muchas

Lo que experimentamos como realidad es el resultado de una focalización de la atención, es decir, nosotros no conocemos la “verdad” de una situación. Dependiendo de a qué cosa dirijamos nuestra atención, eso mismo se convierte en nuestra realidad. Eso explica también por qué una y la misma situación puede ser vivida de modo tan distinto por varias personas. Tal vez recuerde el famoso ejemplo del vaso medio lleno o medio vacío. Determinados aspectos se perciben con más intensidad, mientras que otros pasan a un segundo plano o llegan incluso a desvanecerse del todo. En general, la mayoría de las veces nos concentramos en el problema, en lugar de prestar atención a los potenciales que contribuirían a su solución.



Si, por ejemplo, me paso el día persuadiéndome a mí misma de que estoy demasiado gorda y de que sería por ello una persona poco atractiva, a nadie le extrañará que insatisfacción y abatimiento se adueñen muy pronto de mí. Nos construimos una identidad mediante nuestros monólogos internos, que con frecuencia discurren no siendo notados. Y a través, justamente, de las historias que nos contamos a nosotros mismos y que de nosotros mismos relatamos a otras personas, podemos reinventarnos en todo momento. Estas historias ejercen un enorme influjo en nuestro talante anímico, ya que operan como sugerencias hipnóticas. Obsérvese a sí mismo por un instante: en función de la situación en la que usted se encuentre, de la persona con la que esté relacionándose en ese momento y de su particular estado de ánimo al hacerlo, lo normal es que las historias que se cuente usted a sí mismo y relate a otros sean en cada caso completamente distintas: relatos de terror, dramas románticos, narraciones legendarias o historias de éxito.

Estamos reinventándonos sin cesar nuestro pasado. Lo que llamamos “pretérito” no es una cosa estática, sino dinámica. En función de nuestro estado de ánimo, nuestra infancia habrá sido terrorífica o perfectamente pasable. Si me siento, por ejemplo, especialmente abatido, y contemplo mi pasado a partir de esa situación de abatimiento, el pretérito se me aparecerá entonces como un tiempo aciago y lleno de desgracias. Pero si, por el contrario, acabo de enamorarme, acudirán a mi memoria un gran número de acontecimientos felices, y el pasado ya no me parecerá ni mucho menos tan espantoso. ¡Usted es el constructor o constructora de su pasado! Gunther Schmidt afirma: “No es el pasado el que determina el presente, sino el presente el que determina el pasado”.



Ejercicio: depositar en el suelo la vieja mochila

Imagínese que está haciendo una larga excursión y que lleva una mochila a la espalda cargada con todos los recuerdos de su niñez... Ascende usted lentamente montaña arriba, la mochila le pesa, y por fin alcanza lo alto de una colina... El camino deja de subir y se hace más ancho, y llega a un lugar lleno de magia... El aspecto de ese lugar sólo usted lo conoce. Tal vez haya allí un lago o una gruta, tal vez un árbol especial, una iglesia o un templo... Mire detenidamente en derredor suyo... Por fin, encuentra un lugar en el que descargar su mochila... Luego descubre un sitio en el que sentarse a descansar. Allí siente lo agradable que es haber depositado la mochila en el suelo. Los últimos rayos del sol le bañan con su calidez, y usted siente que se ha quitado un peso de encima... De pronto nota que un ser amistoso se le acerca, le sonrío y le hace entrega de un regalo... Recibe usted algo que le será de ayuda en este preciso momento de su vida... Tal vez no comprenda enseguida cuál es el mensaje del regalo, pero no obstante lo acepta dándole las gracias... Pasado un rato, vuelve usted al lugar en el que ha depositado su mochila y medita qué parte de su contenido podría seguir utilizando en el futuro y qué parte preferiría dejar atrás... ¡Haga una selección!... Luego vuelve a bajar lentamente por el camino hasta llegar al valle... Por último dirija de nuevo su atención al aquí y al ahora.

Hay, pues, muchos pasados y futuros. Elegimos sin cesar lo que queremos vivir. Podemos, por ejemplo, persuadirnos de lo siguiente: "¡Después de una infancia tan horrible, es imposible que pueda salir de mí nada bueno!". Es posible que estemos justificando así nuestro fracaso en el pasado. Pero si lo que nos decimos es: "¡Mi infancia fue un constante ejercicio de supervivencia!", las cosas ofrecerán de pronto un aspecto totalmente distinto. Penetraremos en las fuentes de nuestra fuerza y nos valdremos del pasado con vistas al aquí y al ahora. Decidiremos qué significado quere-

*Estamos sin cesar
reinventando
nuestro pasado.*

