

Natalia Sanchidrián

Feliz de ser yo

El perfecto autoconocimiento
a través de las relaciones personales
y los vínculos familiares



Índice

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo

Introducción

PARTE I.

El amor sobrevive a todas las heridas

1. La importancia de las relaciones tempranas

2. El estado emocional de una madre

3. Lo percibimos todo, incluso antes de nacer

4. Si el conocimiento es poder, el conocimiento de uno mismo es autoempoderamiento

PARTE II.

El arte de dar y recibir amor

5. La sinceridad nos conecta con el amor

6. Una relación primordial

7. Las relaciones familiares

8. Las relaciones de pareja

9. La relación con el trabajo y el dinero

PARTE III.

Soy lo que decido ser

10. El corazón habla cuando la mente calla

11. Tu viaje, tu vida

12. El amor siempre gana

Eternamente agradecida

Bibliografía

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

Feliz de ser yo nos enseña cómo muchos de los problemas que tenemos con las relaciones personales y familiares pueden sanarse y regenerarse, independientemente del tiempo que haya podido pasar desde que surgieron. La mayoría de estos problemas proceden de creencias colectivas aprendidas, de una falta de comunicación y de una educación donde no se enseñaban ni se abordaban las emociones humanas.

Descubrir quién eres realmente y convertirte en esa persona que anhelas ser está a tu alcance. No permitas que nada ni nadie tome las riendas de tu vida, y aléjate de todo aquello que no contribuya a ser parte de tu felicidad. La verdad se encuentra en tu interior. Vive esa verdad y el resto llegará solo.

Feliz
de
ser
yo

**El perfecto autoconocimiento
a través de las relaciones personales
y los vínculos familiares**

NATALIA SANCHIDRIÁN

 Planeta

Dedicado a todas las relaciones familiares que, quizá sin ser perfectas, de una manera u otra, nos han hecho ser lo que hoy somos. Miserables o maravillosos, nosotros elegimos cómo comportarnos una vez somos adultos.

Mi familia es el claro ejemplo de cómo el amor sobrevive a todas las heridas. Sin ella, hoy no tendríais este libro en vuestras manos. Juntos y por separado hemos viajado al centro de nuestros miedos e inseguridades y, por fin, hemos aprendido que cada uno es responsable de su propia felicidad. Una vez entendimos esto, no hizo falta decir mucho más. Si hubiese una vida después de esta, me gustaría volver a ser la misma persona y, para ello, volvería a elegir exactamente a los mismos padres.

*De mi corazón al vuestro.
Natalia*

Prólogo

Querido lector, estás a punto de iniciar el viaje del autodescubrimiento que hará que encuentres, por fin, la clave para avanzar por la vida sin peso en la mochila, con la seguridad de entender quién eres y cómo son tus relaciones con los demás. Como dice Natalia Sanchidrián, podrás decir que eres feliz de ser tú misma/o, con todos tus defectos y tus virtudes, con el dolor y la gratitud de tus experiencias pasadas, y con tus emociones, expectativas y sueños porque todos ellos son los ingredientes que hacen posible tu esencia.

Llevo muchos años trabajando con personas que buscan desarrollarse personalmente. Cada una de ellas ha iniciado un proceso de *coaching* con diferentes objetivos, pero hay un denominador común, y es que, a pesar de la diversidad de sus metas, en la mayoría de los casos se parte de una baja autoestima y poca o nula seguridad en uno mismo.

Estamos convencidos de que, si los demás nos quieren, respetan y aceptan, nosotros podremos hacerlo también. Y este es el mayor de los errores. La primera y última relación que mantendremos a lo largo de nuestra vida es con nosotros mismos. Además, estaremos rodeados de familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo o de estudios, vecinos, ciudadanos, cultura. Es decir, crearemos infinitas relaciones, algunas de las cuales se mantendrán en el tiempo y otras no. Pero la pieza que siempre se encontrará en este engranaje seremos nosotros. Así que te pregunto, si tú no te quieres, no te aceptas, no te conoces, no te entiendes y no te cuidas, ¿cómo lo podrán hacer los demás contigo?

Somos el fiel reflejo de nosotros mismos con nuestros actos y comportamientos, y este reflejo llega a los demás. Aunque queramos fingir y disimular, no podremos engañar durante mucho tiempo. Porque aquello que se ve de nosotros es puro reflejo de nuestras creencias, de nuestros valores y de nuestra identidad. Y las palabras que salgan de nuestra boca tendrán un reflejo directo, y nuestros pensamientos harán que nos comportemos de una manera determinada. Así que, dependiendo de la capacidad que tengamos para fingir, tarde o temprano saldrá nuestro verdadero **yo**.

A mí me gusta comparar el ser humano con un iceberg. Un iceberg grande e imponente del que solo se ve sobre la superficie del agua una pequeña parte. Pero si introducimos nuestra cabeza en el inmenso mar, podremos ver lo que sustenta ese iceberg, una gran masa de hielo, que lo hace ser robusto, más de lo que se pueda imaginar a simple vista. Al igual que el iceberg, de nosotros se ve lo que corresponde a nuestro interior, y nuestro interior está conformado por todos esos elementos que he nombrado antes y que son producto de nuestra vida, de nuestras experiencias, de la educación recibida y del entorno en el que nos hemos criado.

Vivimos en un mundo en el que tendemos a etiquetar a los demás. Desde que nacemos somos buenos bebés, o no, nos identifican como tranquilos, nerviosos, dormilones, simpáticos, o no. Vamos al colegio y nuestra vida se basa en un baremo del que se desprende si somos aptos o no. Y así sucesivamente. Por no mencionar la costumbre que tenemos de valorar a las personas que nos rodean, las conozcamos o no. Con las redes sociales, esto es mucho más recurrente porque, si tienes muchos seguidores y tu importancia es susceptible de crear tendencia, los demás se pueden permitir el lujo de juzgarte y etiquetarte.

Así que nuestro destino se basa en el **ser** en lugar de en el **estar**. Y quiero hacer esta distinción porque es muy diferente decirle a un niño «eres tonto» a «estás tonto», o «eres torpe» a «estás torpe», o «eres malo» a «estás portándote mal». Pero no siempre etiquetamos en negativo, también lo hacemos en positivo. Todos conocemos a alguien que es gracioso, divertido, que lo puede resolver todo, positivo, fuerte, etcétera.

En cualquiera de los casos, no dejamos espacio para el cambio, colocamos esa etiqueta a las espaldas de alguien sin darle la oportunidad de modificar lo que desee. Y conforme a esa etiqueta, que se cumplirá a rajatabla, en algunos casos de manera más consciente que en otros, actuaremos a lo largo de nuestra vida.

A menudo me he encontrado con mujeres que han fracasado una y otra vez en sus relaciones personales, y que han compartido su vida con personas tóxicas que han destruido su seguridad y autoestima. Visto de manera superficial, se puede decir que han tenido mala suerte. Pero cuando, a través del *coaching*, indagas y profundizas un poco en su interior, descubres que ellas han sido fieles cumplidoras de las etiquetas que les han colocado. Y estas etiquetas las han llevado a comportarse de una manera determinada que permite confirmar que tenían mala suerte en el amor, que no podían ser amadas, que no eran dignas, etcétera.

Como muy bien cuenta Natalia en las próximas páginas, estas experiencias no solo se crean a partir de nuestro nacimiento, sino que desde que estamos en el vientre de nuestras madres, hacemos nuestras sus propias experiencias y miedos.

Para que podáis entender un poco más cómo funcionan las etiquetas y el poder que tienen las creencias quiero compartir una historia que se remonta a la gran hambruna holandesa, cuando al país se le cortó el suministro de alimentos. Durante ese periodo de tiempo hubo muertes y muchas enfermedades. Algunas de las mujeres que sobrevivieron estaban embarazadas. Años después, se estudió la vida y conducta de sus bebés, ahora hombres. En un porcentaje alto, muchos de ellos presentaban problemas de alimentación que les habían provocado obesidad. Este estudio permitió descubrir que, para esas madres en plena hambruna, no comer significaba enfermar y morir. Esos miedos no fueron gestionados correctamente, con lo que se transmitieron a esos bebés que meses después nacerían y que se convertirían en adultos con una mala relación con la comida, fruto de los miedos de sus madres.

Cuando conocí a Natalia hace algo más de un año, en la presentación de mi último libro, me encontré a una mujer dulce, sonriente, de una gran belleza, que irradiaba optimismo y superación, y que transmitía una gran confianza. Pero ella es algo más que

esto. Ella es producto de una vida en la que ha tenido que superar una gran cantidad de obstáculos, que se ha interesado por su propio descubrimiento y desarrollo, que ha buscado los porqués de su vida y que, además de su propio camino de autoconocimiento emprendido hace años, ahora ayuda a cientos de personas. Y lo hace por coherencia, porque no se trata de escribir unas páginas con un conocimiento no vivido, sino desde su propio aprendizaje. Y esto mismo lo hace con una gran valentía, y a través de su particular río de la vida ha encontrado la manera de ayudar a los demás.

Este es el mensaje más importante que se pueden llevar los lectores: existen cientos de libros en las estanterías de las librerías de autoayuda, pero no todos se basan en la propia experiencia. Natalia buscó una explicación a sus comportamientos tanto en su entorno familiar como en su círculo de amistades, en sus relaciones amorosas y profesionales, y las personas que tienen este libro en sus manos también pueden hacerlo, porque en él se explica de primera mano cómo se puede llevar a cabo.

Aprovechen este maravilloso viaje que cuenta con un importante elemento capaz de curar heridas: **el amor**.

Y no olviden nunca comenzar a amarse a ustedes mismos, desde la aceptación de sus imperfecciones.

Cristina Soria
Coach y escritora

Introducción

La educación emocional es una vacuna contra acoso, depresión y adicciones.

ÓSCAR GONZÁLEZ, Premio Magisterio 2013

Las heridas emocionales y los lazos familiares

No soy madre, pero sí que soy hija, y si algo he aprendido con el paso de los años es que es fundamental ayudar a los hijos desde la infancia a gestionar su mundo emocional.

Los padres no solo deben constituir un apoyo, también han de educar desde el **amor** y entender que quizá ellos mismos tengan mucho que aprender en este proceso. A veces, y sin poder evitarlo, ya que no son conscientes de ello, nuestros padres nos educan desde sus propios miedos, desde las carencias básicas o afectivas que ellos mismos sufrieron.

La competitividad de la sociedad en la que nacemos nos crea resistencias y conflictos. Olvidamos que ser solidarios los unos con los otros, compartiendo desde el corazón, la compasión y la sinceridad, forma parte de la educación fundamental de un niño y que solo así podremos encontrar la armonía y conciliación que tanto anhelamos en el mundo.

Sin embargo, nos seguimos encontrando con algunas heridas emocionales significativas que han quedado sin elaborar y que, muchas veces, se han transmitido de generación en generación. Como bien dice Rafael Vidac: «Las heridas emocionales tienden a propagarse a través de los lazos familiares... hasta que alguien consciente de ello detiene el proceso».

Algunas de las heridas emocionales importantes son:

- Maltrato infantil, ya sea físico y/o emocional.
- Sentimiento de abandono.
- Injusticia.
- Falta de cariño/amor/atención adecuada.
- Sensación de rechazo.
- Sentimiento de no ser amados.
- Sensación de no tener valor.
- Sensación de no ser suficiente.

Como hijas e hijos que somos, es fundamental explorar la relación con nuestros padres. Hay demasiada información importante escondida en nuestro interior que puede

ayudarnos a entender muchos de nuestros comportamientos.

A veces nos vemos reflejados en nuestros progenitores más de lo que nos gustaría admitir, con la parte más y menos agradable que esto conlleva. Nos sorprenden sus acciones tanto como las nuestras les sorprenden a ellos. Y aún en el caso de que ellos ya no estén con nosotros, esto no significa que no podamos conectar con nuestros recuerdos y bucear en busca de vivencias que nos ayuden a identificar muchas de nuestras creencias.

Siento que en el pasado he culpado a mis padres de muchos de mis tropiezos en la vida; les he criticado e incluso juzgado de manera injusta, sin haber indagado en sus vidas, en su infancia, o en la educación que tuvieron.

Necesitaba descargar el rencor que sentía en mi interior con alguien, y las personas más cercanas, en este caso, fueron ellos.

Bien es cierto que nuestros padres son responsables de nuestra educación en la infancia, así como de nuestra protección y apoyo, como comentaba antes. Pero esto no implica que tengan las herramientas adecuadas para serlo. En tal caso, es probable que ejerzan de padres tal y como los suyos propios actuaron con ellos, y esto significaría que, sin ser conscientes de ello, nos han estado educando de manera parecida a como ellos fueron educados.

Pensar que nuestros padres (familiares, parejas, amistades, etc.) son los «culpables de nuestra infelicidad» o situación actual no solo no es cierto, sino que nos aleja de nuestra responsabilidad y, más importante aún, nos aleja de toda capacidad personal para tomar las riendas de nuestra vida de manera independiente y libre.

En realidad, podemos elegir:

- Por un lado, nuestros padres (familiares, parejas, amistades, etc.) pueden ser nuestro verdadero trampolín en la vida, independientemente de cómo se hayan comportado con nosotros. Podemos utilizarlos como ejemplo para ser o no ser igual que ellos.
- Por el contrario, también podemos seguir utilizándolos como excusa para así continuar boicoteando nuestra felicidad, pensando que no merecemos ser felices y, cómo no, creyendo que nuestro valor es insignificante, ya que todo lo hacemos mal y nadie nos valora.



Tú decides, ¿qué elección tomas?

¿Eres de las personas que se esconden tras las excusas, o prefieres hacer algo al respecto para potenciar tu vida?



Lo más gracioso de todo es que una vez tomamos la decisión de agarrar «la vida por los cuernos», estos dejan de clavarse en nuestro corazón y nos hacemos más fuertes.

Hace poco hablaba con mi madre, y compartió conmigo algo que en realidad yo ya sabía, pero que ella nunca se atrevió a contarme. Y es que, antiguamente, su miedo a cómo la gente podía reaccionar no le había permitido decir todo lo que sentía, por lo que no se expresaba con sinceridad. Esto también incluía a su propia familia.

Para una mujer tan fuerte como es mi madre —superviviente en dos ocasiones a un cáncer—, sentirse liberada emocionalmente de muchos de sus miedos ha sido un ejemplo para el resto de la familia, que vimos cómo encontraba su lugar y, aún más importante, cómo tomaba sus propias decisiones, ajena a lo que el resto de la gente y su familia podía pensar.

Cuando presenciamos cambios evidentes en nuestros referentes, estos acaban por transmitirse a nuestras vidas, quizá de una manera indirecta, pero que indudablemente se ven reflejados en nuestro entorno.

Hoy en día soy afortunada de contar con mis padres, pero más aún de haber presenciado una maravillosa transformación en la familia. Juntos hemos atravesado situaciones, por qué no decirlo, de verdadero infierno.

Pero todo esto, junto con una mayor y más sincera comunicación, ha hecho que nuestros corazones se acerquen y nos sintamos más cómodos al hablar de cualquier tema.

Atrás quedaron sentimientos como la culpa o el resentimiento, y finalmente entendimos que cada uno de nosotros es responsable de su propia felicidad.

Creo que es muy importante tener referentes en la vida, pero también es cierto que solemos inspirarnos en aquellas personas que resuenan a través de nuestro corazón.

Sentimientos como el amor, la compasión y la comprensión yacen en nuestro interior, y cuando derrumbamos barreras como la culpa, el miedo o el rencor, conectamos de manera directa con lo que nos motiva y nos hace sentir bien.

Nuestras heridas emocionales sanan y se crean maravillosos lazos familiares.

Conectar con muchas de nuestras emociones olvidadas o reprimidas nos ayuda a:

- Aceptar.
- Perdonar.
- Apreciar.
- Agradecer.

Pero, sobre todo, podremos dejar ir muchas de nuestras creencias que, no solo *no* nos ayudan, sino que nos limitan para avanzar en la vida de una manera más saludable.

Quizá nuestros padres no fuesen perfectos, pero nosotros, como hijos, tampoco.

El amor vence al miedo

Si pudiese ser un color, sería el verde; si pudiese ser una forma, sería un triángulo; y, si pudiese ser un sonido, sin lugar a dudas sería el canto de un pájaro.

Cada vez que voy paseando y dejo de escucharlos, sé que me he vuelto a enredar en mis propios pensamientos y que he abandonado el momento presente.

Actualmente, los sonidos de la naturaleza y, sobre todo, escuchar el canto de los pájaros me transmiten una increíble sensación de paz y bienestar.

Ojalá esta sensación la hubiese tenido en mi infancia.

Nunca fui una niña tímida, al contrario, pero sí muy insegura y fácil de manipular. Los abusos que sufrí en la infancia me hicieron desarrollar estrés postraumático, una enfermedad que, básicamente, te hace estar en modo alerta las veinticuatro horas del día, incluso cuando duermes, ya que no descansas profundamente y te despiertas regularmente durante la noche asustada. Sientes que la vida en sí es un lugar peligroso en el que vivir, te sientes muy insegura y tu cuerpo está en permanente estado de estrés.

Esta inseguridad, mis miedos y mi comportamiento hicieron que sufriera *bullying* en el colegio desde muy temprana edad, ya que era una presa fácil, sobre todo para los niños que, por el motivo que fuera, eran bastante agresivos.

Estos solían descargar su ira y frustración con la «jirafa» de la clase, la cual jamás se defendía ante ningún ataque, y lo único que sabía hacer era llorar y permanecer aterrada. Además, daba igual que fuese haciéndome mayor, ya que, «suerte la mía», en cada curso encontraba a alguien, normalmente un niño, que me amenazaba, me pegaba y, por supuesto, conseguía hacerme sentir muy mal.

Cada año, se repetía la misma historia. Esto hizo que odiara con todas mis fuerzas ir al colegio. Evidentemente, mi madre, poco a poco, empezó a sospechar porque cada día me ponía mala del estómago, con náuseas, y lloraba pidiéndole que, por favor, me dejase quedar en casa con ella, para que así ella pudiera cuidarme y protegerme.

Un día mi madre se decidió a ir a hablar con el profesor y así poder explicarle lo que ella pensaba que sucedía. Pero no parecía que pudieran hacer mucho, así que recuerdo que mi madre tuvo la siguiente idea: «¿Quizá si le invitamos a tu cumpleaños y se hace tu amigo, podría solucionarse el problema?».

Supongo que mi madre recordó el famoso refrán de: «Si no puedes con tu enemigo, únete a él». Yo no estaba muy segura de ello. La sola idea de tenerlo allí, en mi casa, me hacía tener dolor de tripa, pero aun así acabamos invitándole al cumpleaños con la esperanza de que las cosas pudieran cambiar.

El caso es que, el día de mi cumpleaños, ocurrió algo que jamás olvidaré. Y no, no fue precisamente porque el niño y yo nos hiciéramos «amigos inseparables», no.

Ese día tenía una invitada muy especial, Sandrita, de dos años, y para mí era la niña más linda del mundo. Era la hija de una de las mejores amigas de mi madre. Nos

conocemos desde que nació y en la actualidad ella sigue siendo una de mis mejores amigas.

Sandra era muy especial para mí, ya que la había adoptado como si fuera mi hermana pequeña y jugaba con ella como si fuera mi bebé. Disfrutaba de su compañía casi a diario, nos íbamos de vacaciones juntas, y era lo más parecido a la responsabilidad de tener a alguien a quien cuidar.

El caso es que, durante mi cumpleaños, estuve intentando evitar lo máximo posible al niño que me pegaba. Verle allí en mi habitación jugando con mis cosas me producía una sensación amarga, y lo único que deseaba era que se fuese o que ocurriese de una vez «el milagro que mi madre pensaba que podía ocurrir».

Por fin, decidimos bajar a la calle, y así él ya saldría de mi casa, sin «haber matado a nadie». Suena absurdo, pero no lo es, ya que esta idea era una de sus amenazas más comunes, decirme que su familia iba a matarme a mí y a mis padres, porque, recientemente, un hermano suyo acababa de salir de la cárcel.

Una vez en la calle, lo primero que hizo fue acercarse a mí: «¿Quién es esa niña de la que no te separas, tu hermana?». Y sin cruzar una palabra más, la empujó con todas sus fuerzas, con tan mala fortuna que la niña cayó para atrás y empezó a llorar asustada.

¡Ese fue el milagro! Mi miedo, de repente, desapareció.

Lo que más quería en el mundo, Sandrita, de dos años, estaba en el suelo llorando asustada y mirándome con los ojos llenos de lágrimas.

En ese mismo momento olvidé todas sus amenazas, sus patadas y puñetazos y sus advertencias al salir de clase. Pero lo más importante es que me olvidé de la niña asustada de once años que conocía, y me lancé directamente a por él ante la atónita mirada del resto de mis amigas y amigos presentes en el cumpleaños.

Utilicé todos los medios físicos que en aquel momento pensé que podrían hacerle daño. Gracias a dos adultos que se acercaron a nosotros terminó todo y, finalmente, pudieron separarme de él.

¿Orgullosa de aquella violencia? ¡Por supuesto que no! ¿Orgullosa de haberme podido enfrentar al miedo? ¡Por supuesto que sí! Ese fue el último día que ningún niño se atrevió a decirme nada. No volvieron a meterse conmigo, y mucho menos a pegarme.

Lo más curioso de todo es que era la más alta y más grande de mi clase. Les sacaba a casi todos mis compañeros y compañeras por lo menos una cabeza, sino más. Y, aun así, me había dejado intimidar por aquellos niños.

No hay otra manera de afrontar el miedo que mirándole directamente a los ojos. Aunque sí existe el modo de no tener que llegar a tomar medidas desesperadas o esperar a vernos en una situación límite, como la mía, para así poder reaccionar. Podemos aprender a gestionar nuestros miedos, nuestra inseguridad y, por supuesto, nuestro estrés.



Sufrir estrés postraumático crónico, entre otros trastornos, me ha convertido, sin haberlo buscado, en una experta en el tema. Encontrar las mejores técnicas y

ejercicios para su gestión no solo es mi propósito en la vida, sino que es una pieza fundamental para mi bienestar.



Este día jamás lo olvidaré, no ocurrió un milagro, ocurrieron dos:

- El primero es que, gracias a este episodio, no solo me sentía más segura con los niños en el colegio, sino que también empecé a poner una mayor resistencia a las personas adultas que me manipulaban y abusaban de mí física y emocionalmente.
- El segundo, muy importante, es que, con el paso del tiempo, aprendí que el ser humano, sin **ser consciente** de ello, a veces se encuentra en situaciones en las que no es capaz de resolver sus propios conflictos personales. Sin embargo, nuestro instinto altruista y de amor hacia los demás nos hace reaccionar de manera fascinante, encontrando el valor y la fuerza suficiente para hacer/decir/ayudar a sentirse mejor a otras personas.

EL ÉXITO ES AMAR QUIEN ERES Y LO QUE HACES EN LA VIDA

Durante mi etapa escolar, más que leer o incluso escribir —ya que me decían que tenía la letra muy grande—, me gustaba hablar. Había muchas cosas que no entendía, pero no dejaba de preguntar, una y otra vez, aunque la gente se riera o enfadara. Confundía algunas palabras y tardaba muchísimo en hacer los exámenes. Incluso, según mis profesores, escribía cosas que ni siquiera tenían relación con lo que ellos preguntaban, por lo que algunas veces me los hacían orales. Pero jamás se detectó ningún «problema», aparte de que me costaba mucho enfocarme en las tareas y me distraía con facilidad.

El 7 de junio de 1981 hice mi primera comunión con otras amigas del colegio. Tenía nueve años y me regalaron mi primer diario. ¡Me encantaba! ¡Tenía un candado con un corazón y una llave! Era precioso.

Escribía todo lo que se me ocurría, aunque no tuviese mucho sentido. Podía escribir sin que nadie lo viese, libre de juicios. Era como tener un amigo secreto al que contarle las cosas, y aún sin saberlo por aquel entonces, este diario se convirtió en mi mejor terapia.

Recuerdo que escribía con muchos tachones y muy desordenadamente, pero, indudablemente, esta pasión de querer escribir todo lo que se me pasaba por la cabeza me ayudó muchísimo en diferentes aspectos.

Fue el primer diario de muchos otros hasta hoy, y mi familia todavía sigue regalándome algún diario por Navidad. Los guardo casi todos, menos algunos de mi infancia, como si de un tesoro se tratase, ya que, además, solía compartir muchos de mis secretos, sueños e ideas que deseaba cumplir algún día. En una palabra, toda una reliquia.

El caso es que terminé la EGB con un «bien» como nota. Dado que siempre fui muy nerviosa, en la época de exámenes lo pasaba francamente mal.

No fue hasta que cumplí los trece o catorce años y entré en bachillerato que empecé a frustrarme por no poder enfocarme en los estudios. En realidad, no conseguía centrarme en nada. Empezaba cualquier asignatura con muchas ganas, pero me cansaba enseguida, me costaba mucho prestar atención y cualquier cosa me despistaba. Así que pronto empecé a faltar a clase.

No conseguí aprobar ningún curso, por lo que a los diecisiete años dejé los estudios y empecé a trabajar en un Zara. Más adelante en el libro, en el capítulo de mi relación personal con el trabajo y el dinero, hablo de esta etapa tan interesante.

Este fue el primer trabajo que tuve, el primero de muchos y muchos otros más. Pero, en realidad, mi vida empezó a cobrar sentido una vez mi psiquiatra me dio el alta y decidí irme a Londres. Sin dinero, sin trabajo y sin estudios, conseguí que un amigo me comprase los billetes de avión y me dejase pasar unos días en su casa en Londres.

Con esfuerzo y perseverancia, poco a poco conseguí trabajos que me gustaban y me hacían sentir mejor conmigo misma. Fue entonces cuando comencé a leer cientos de libros y a estudiar todo aquello que me apasionaba.

Me apuntaba a cursos acerca de cómo funcionaba el cerebro humano ante situaciones traumáticas, cursos sobre la gestión del estrés, el comportamiento humano, sobre cómo afrontar el miedo, las adicciones, la gestión de traumas, la liberación emocional, la metafísica, la psicología del pensamiento, la inteligencia emocional, la neurociencia. No soy capaz de acordarme de todos los cursos a los que asistí, pero supusieron un gran cambio en mi vida en el que pude experimentar por mí misma el gran potencial que todos tenemos una vez empezamos a confiar en nuestro gran valor interior.

Esta energía se contagia y se refleja en nuestro entorno, de tal manera que los demás pueden sentir tu seguridad y determinación. En otras palabras, cómo nos valoran los demás es directamente proporcional al amor y valor que nosotros sintamos hacia nosotros mismos. He tardado muchos años en reconocer todas las cosas maravillosas que existen en mi interior.

La trilogía *Volando alto (Volando alto, Feliz de ser yo y Prueba de fe)* es uno de mis mayores logros en la vida. Haberme atrevido a publicarla, enfrentándome a mis miedos, me ha hecho entender que el éxito personal de cada uno nos llega cuando nuestro corazón se siente en calma, feliz y seguro. Este milagro acontece cuando finalmente recordamos y conectamos con nuestra razón de ser en la vida.

Aprender a ser felices, incluso cuando los retos aparecen, tan solo pone a prueba nuestro propio compromiso en la vida, es una **prueba de fe**. Ser consciente de esto liberará tu alma para siempre.

Reencontrarme con la mujer que soy, reconocer cuál es mi lugar y amarme sin condiciones es mi gran éxito en la vida. Irónicamente, los retos con los que me he encontrado y lo que creí que eran «mis limitaciones» me han llevado a **crear** mi propio camino, un camino maravilloso que, aunque quizá no siempre es del todo perfecto, se acerca bastante a serlo, ya que con cada paso que doy siento algo nuevo que no solía sentir a menudo. Algo llamado **alegría**.

AUNQUE PROGRAMADOS POR NUESTROS PADRES Y EL ENTORNO, SOMOS LO QUE DECIDAMOS SER

Feliz de ser yo es la segunda parte de *Volando alto*. Los tres libros llevan escritos más de doce años, pero jamás tuve el valor de publicarlos hasta ahora. Mis miedos, mis creencias y mi vago autoconocimiento en el pasado me hicieron vivir aislada del mundo y de mucha gente a la que quería. El rencor y la necesidad de culpar a la gente de mi sufrimiento construyó barreras muy altas a mi alrededor.

Alejada de la empatía y del perdón, creé mis propias ideas acerca de cómo tenía que vivir mi vida «protegiéndome» de todas aquellas relaciones que podían hacerme sufrir.

La información que comparto en este libro contigo tiene como propósito, sobre todo, tres cosas muy importantes para mí:

1. Comprender cómo el autoconocimiento, a través de las relaciones personales y los vínculos familiares, puede ayudarnos a sanar muchas heridas emocionales, incluso a lo largo de varias generaciones.
2. Entender cómo la educación y la programación de ideas y hábitos del entorno nos hicieron formar creencias que no son del todo ciertas y que no nos benefician ni a nosotros ni a nuestras relaciones familiares, personales e incluso profesionales. Y que muchas de nuestras emociones puntuales ya han pasado a ser estados mentales.
3. Compartir fabulosas herramientas como estudios, ejemplos y opiniones tanto de profesionales en el ámbito de la salud como en el de la educación. Estos nos ayudan a entender que, aún sin haber tenido «una infancia perfecta», podemos sanar muchas de nuestras heridas emocionales a través de las relaciones personales y los vínculos familiares.

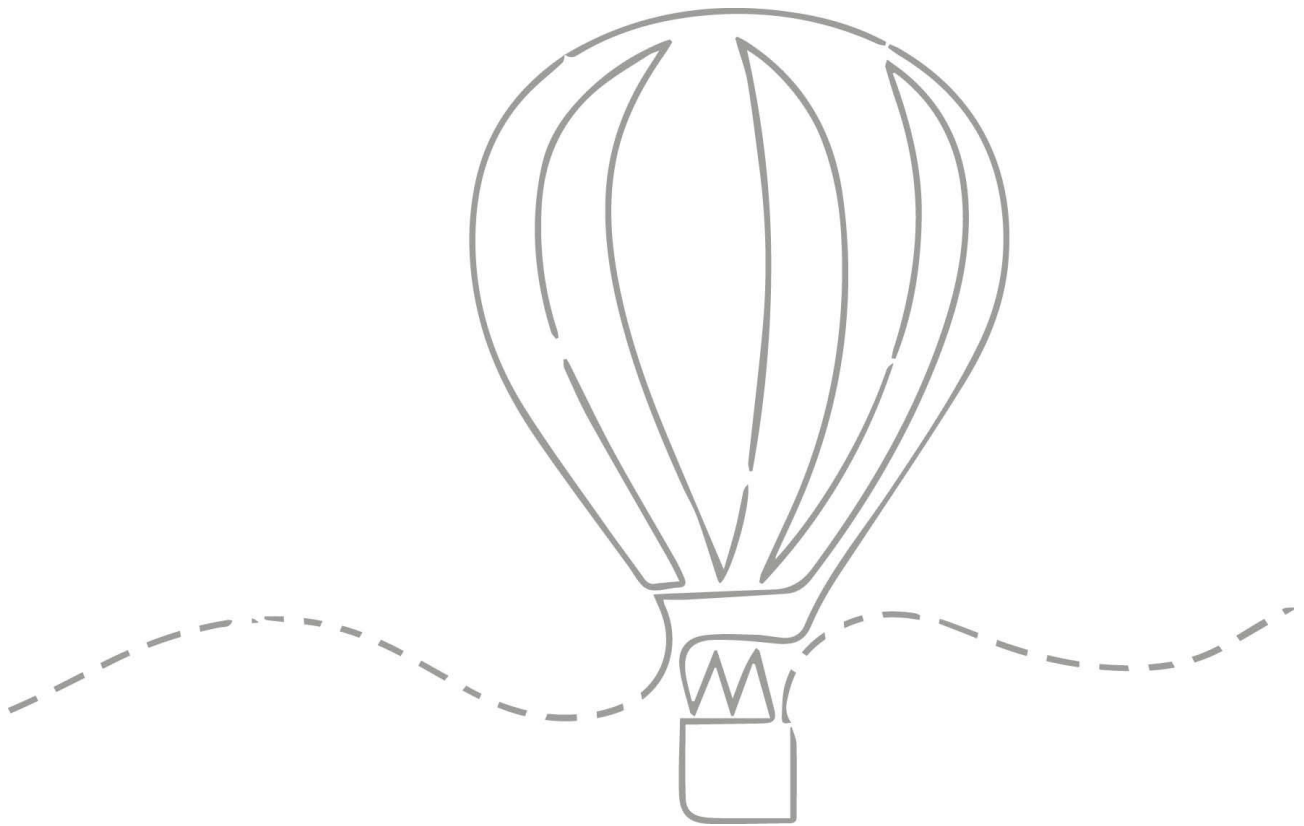
Este libro nos enseña cómo muchos de los problemas que tenemos con las relaciones personales y familiares pueden sanarse y regenerarse, independientemente del tiempo que haya podido pasar desde que se generaron. La mayoría de estos problemas proceden de creencias colectivas aprendidas, de una falta de comunicación y de una

educación donde no se enseñaba, ni se compartía, el poder experimentar las emociones con las que vive cada día el ser humano.

Descubrir quién eres realmente y ser esa persona que tú sabes y que te gustaría ser está a tu alcance. No permitas que nada ni nadie, sea quien sea, tome las riendas de tu vida, y aléjate de todo aquello que no contribuya a ser parte de tu felicidad.

La verdad se encuentra en tu interior, tu razón de ser y lo que te hace que sigas viviendo en este maravilloso planeta. Vive esta **verdad** y todo lo demás llegará solo.

Eres parte de una historia de éxito. La pregunta es: ¿Estás preparada/o para ella?





Parte I

El amor sobrevive a todas las heridas

CAPÍTULO 1

LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES TEMPRANAS

Educa a los niños y no será necesario castigar a los hombres.

PITÁGORAS

La psicóloga Inmaculada García Vilches, experta en relaciones tempranas, y a quien entrevisto en este mismo capítulo y a lo largo del libro, compartió conmigo un artículo para que pudiera entender mejor la importancia de las relaciones tempranas. Se trata del artículo «Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas», de Karen Repetur Safrany y Ariel Quezada Len. Comparto a continuación algunas de las ideas que recoge.

El apego y el vínculo

En la infancia, no solo el cuidado físico es importante, sino que también lo es el amor del **cuidador** (padres, familiares, tutores, etc.) hacia el bebé. Así lo confirman las investigaciones del doctor John Bowlby (1907-1990), psicoanalista británico que investigó las necesidades de niños sin hogar, huérfanos y separados de sus familias.

Las teorías de Bowlby se basaron tanto en la observación clínica de niños institucionalizados como en los estudios con primates no humanos. Uno de los centros de mayor desarrollo de investigación sobre interacción social en primates no humanos (monos Rhesus) fue la Universidad de Wisconsin. En ella, Harry Frederick Harlow (1905-1981) generó diversas estrategias de investigación en las que fue posible observar que los pequeños primates en situaciones de separación parcial y total de su madre emitían gritos agudos, intentaban reunirse con ella y corrían de manera desorientada por la jaula, mientras que sus madres aullaban y amenazaban al experimentador.

A su vez, los pequeños primates mostraron poco interés por jugar e interactuar con otros primates en situación similar mientras estaban separados de su madre. Al reencontrarse con ella, establecían un fuerte contacto y se aferraban a su figura más intensamente que antes de la separación (Bowlby, 1976).

En otras investigaciones en las que se aplicaba durante tres meses un aislamiento social total a los primates, se pudo observar los devastadores efectos del procedimiento: retraimiento extremo, síntomas de depresión e incluso la muerte, probablemente de inanición al rechazar la comida de su jaula.



El amor en la infancia es tan crucial para la salud mental como lo son las vitaminas y las proteínas en la salud física.



El término *apego* fue introducido por John Bowlby (1958-1988), posteriormente estudiado por la psicóloga del desarrollo Mary Ainsworth (1963-1979) y actualmente utilizado por teóricos del desarrollo y del vínculo afectivo como Mary Main (1999).

Bowlby (1983) define la conducta del apego como «cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo».

Considera que los bebés humanos, como ocurre con muchos otros mamíferos, están previstos de un sistema conductual de apego. Esto significa que el bebé llega a vincularse con una figura materna en el rol de cuidador principal. Así pues, cuando el bebé ya sea un niño o un adulto, mantendrá su relación con su figura de apego dentro de ciertos límites de distancia o accesibilidad.

El abandono prolongado del ser humano durante su infancia implica graves riesgos vitales, ya que, al parecer, el código genético provee al bebé de conductas que precisan que madre y bebé estén juntos.

La relación de apego actúa como un sistema de regulación emocional, cuyo objetivo principal es la experiencia de seguridad.

La conducta del apego puede manifestarse en relación con diversos individuos, mientras que el vínculo se limita a unos pocos. El vínculo puede ser definido como «un lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo» (Bowlby, 1988).

En el vínculo intervienen varios aspectos como sentimientos, recuerdos, expectativas, deseos e intenciones, que funcionan como una especie de filtro para la recepción e interpretación de la experiencia interpersonal.



El vínculo es un proceso psicológico fundamental que afecta al desarrollo humano a lo largo de nuestra vida.



Mary Ainsworth pensaba que era probable que, si los vínculos primarios eran inseguros, podría haber dificultad en la expresión y el control apropiado de la sexualidad y la agresión. Esto significa que la forma en la que un niño desarrolle la conducta hacia su madre o su cuidador principal afectará a la manera en la que establecerá su comportamiento hacia los otros y hacia su ambiente.

De acuerdo con la revisión hecha por Ainsworth (1979) de diversas investigaciones, los bebés que desarrollan un vínculo seguro desde el primer año de edad, y en etapas posteriores, son más cooperadores, se expresan afectivamente de forma más positiva y muestran comportamientos menos agresivos hacia otros adultos, en comparación con los bebés que se desarrollan en vínculos inseguros.

En efecto, los niños que se desarrollan en vínculos seguros son capaces de solicitar y aceptar la ayuda de sus cuidadores y, además, usualmente tienen mejores puntuaciones en pruebas de desarrollo y de lenguaje. Tienen ventajas en el ámbito del comportamiento social, en la regulación del afecto, en la resistencia ante tareas desafiantes, en la orientación hacia recursos sociales y hacia recursos cognitivos.

Para finalizar, se ha estudiado en adultos la relación entre el tipo de vínculo y la satisfacción y calidad de las relaciones maritales y sexuales. Diversos estudios han constatado que las personas seguras muestran los mayores niveles de satisfacción e implicación, mientras que los sujetos inseguros registran los mayores niveles de insatisfacción en las relaciones de pareja.



El vínculo seguro se asocia a un mejor manejo de las emociones negativas, a un mayor conocimiento sobre estas y a la capacidad de buscar soporte y consuelo cuando se necesita.



Aunque los efectos de una mala relación entre madre e hijo no se vean desde un principio, sus consecuencias pueden ser bastante serias. Por lo tanto, crear un buen vínculo seguro con nuestros cuidadores es un componente importante en la lucha contra las adversidades de la vida.

Actualmente se sabe que ciertos centros de desarrollo familiar de los EE. UU. han utilizado con éxito los hallazgos de Ainsworth para progresar y mantener el desarrollo de niños muy pequeños a través de una mejora en la relación madre-hijo. Pero ¿están estos

conocimientos e información, a día hoy, al alcance de todo el mundo? Y, sobre todo, ¿es algo a lo que tenemos fácil acceso?

Lo que está claro es que todo lo que podamos hacer para comprender la gran importancia de las relaciones tempranas nos va a ayudar a mejorar nuestra vida en general. Entender de dónde vienen muchos de nuestros comportamientos es de gran ayuda para poder mejorar cada día a nivel personal y que muchas de nuestras relaciones poco a poco puedan sanar.

El vínculo que se desarrolla con nuestras figuras principales de apego tiene una gran influencia en nuestra vida emocional y social como niños. Determinará nuestra autoestima, así como también nuestras relaciones sociales como adultos, nuestra relación de pareja, e incluso la que tengamos con nuestros futuros hijos.

(I) Entrevista a Inmaculada García Vilches, psicóloga de Perinatal del Hospital Universitario de Ciudad Real

Para abordar el tema de cómo crear unos vínculos familiares sanos, hemos entrevistado a Inmaculada García Vilches, psicóloga infantil y perinatal en una unidad de hospitalización infantojuvenil en la que llevan un programa de interconsultas de psiquiatría y psicología perinatal.

CREANDO UNOS VÍNCULOS FAMILIARES SANOS

—**Natalia Sanchidrián (N. S.):** Inmaculada, como psicóloga perinatal, ¿cómo definirías esta disciplina?

—**Inmaculada García (I. G.):** La psicología perinatal es la rama de la Psicología que se interesa por los procesos emocionales relacionados con el embarazo, el parto y el posparto y, por supuesto, el vínculo con el bebé. Tiene como objetivo apoyar, prevenir, diagnosticar e intervenir en todo el proceso de embarazo y crianza, además de favorecer el establecimiento de un vínculo sano y seguro entre la madre y su hijo.

—**N. S.:** El vínculo madre-hijo o padre-hijo es algo que últimamente parece cobrar importancia, pero ¿qué es el vínculo exactamente?

—**I. G.:** El vínculo es la relación de afecto que se establece entre dos personas, en este caso, entre una figura principal, que suele ser la madre, y el bebé. Esta relación tan especial que se establece entre la madre y su hijo empieza durante el embarazo. La madre lleva en su interior a su bebé durante nueve meses. Durante este tiempo, la madre proporciona calor, alimentación y seguridad al bebé, y es quien seguirá haciéndolo cuando nazca. Para el bebé, su madre será el principal referente de seguridad y alimentación.

—**N. S.:** ¿Cómo empezaste a interesarte por este tema del vínculo? ¿Cómo lo conociste? Porque, en realidad, yo escuché la palabra *vínculo* por primera vez no hace muchos años.

—**I. G.:** Bueno, es un tema que siempre me ha gustado e interesado mucho, pero ha sido en estos últimos tres años, periodo en el que hemos puesto en marcha el programa de psiquiatría perinatal, cuando he podido profundizar más. Desde que empecé a trabajar con trastornos de la conducta alimentaria, hace ahora ya veinte años, el tema de las relaciones y vínculos familiares siempre estaba muy presente.

En los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se observan con frecuencia alteraciones en el vínculo madre-hijo desde muy temprana edad, y que se expresan a

través de la conducta alimentaria. Recordemos que una de las principales funciones de los padres y, sobre todo, de las madres es alimentar a sus hijos, y en los TCA esto está alterado.

Por otro lado, también se observaban las repercusiones de un vínculo no bien establecido que, aparte de tener un impacto en la psicopatología alimentaria, también era evidente su efecto en la autoestima, en las relaciones sociales del paciente y en el desarrollo de psicopatologías como trastornos de ansiedad o depresión.

Está claro que el establecimiento de un vínculo no seguro tiene repercusiones en la vida futura del hijo. El vínculo que se desarrolla con nuestras figuras principales de apego va a tener una gran influencia en nuestra vida emocional y social como niños. Determinará nuestra autoestima, así como también nuestras relaciones sociales.

Cuando empecé a trabajar en la planta de hospitalización infantojuvenil, vi que el mismo patrón se repetía: alteraciones en el vínculo que repercutían en el desarrollo emocional y social del paciente, y que eran uno de los factores predisponentes para el desarrollo de un trastorno psiquiátrico.

—**N. S.:** Entonces, ¿empezaste a darte cuenta trabajando en la unidad de trastornos alimentarios de la relación que había entre la baja autoestima de las pacientes y, por ejemplo, ese vínculo con la madre? ¿Es correcto?

—**I. G.:** Sí, no en todos los casos. Pero normalmente sí.

—**N. S.:** Entonces, ¿ese vínculo empieza a formarse desde el embarazo? Lo forma la madre con el niño y el niño con la madre. Pero ¿cómo empieza a formarse el vínculo en sí?

—**I. G.:** A ver, es un tándem. Como te he comentado antes, el vínculo empieza en el embarazo. El embarazo es un proceso en el que la mujer sufre grandes cambios psíquicos que la prepararán para el nuevo proceso, que es la maternidad. Durante el embarazo la madre va desarrollando afecto por su bebé. Le habla, se lo imagina, sueña con él, le llama por su nombre, etc.

Al principio, en el primer trimestre es algo menos notorio. La mamá sabe que está embarazada porque se ha hecho alguna prueba de embarazo o porque está vomitando. Estas representaciones mentales que la madre va construyendo sobre su hijo se van haciendo más presentes a partir del segundo trimestre, que es cuando la madre empieza a notar al bebé y el bebé a oír a su madre. Más o menos, en la semana veinte de gestación, el bebé ya empieza a percibir sonidos, sobre todo los latidos del corazón de su madre y su voz. Es por ello que, cuando nacen, donde mejor y más rápido se calman es en brazos de su madre, escuchando su latido y su voz. Nada es casual, todo tiene un porqué.

—**N. S.:** ¿El niño empieza a oír a partir del sexto mes? Pero antes, aunque no oiga, siente, ¿verdad?

—**I. G.:** Sí. Hay estudios que dicen que a partir del sexto mes el bebé es capaz de escuchar. Se sabe que aproximadamente en la semana veinticinco de gestación el oído del bebé está maduro, con lo que puede escuchar ruidos y reaccionar a ellos con muecas, guiños o movimientos. El niño no sabe qué dice, pero sí nota y percibe la emocionalidad con la que su mamá le habla. Sabe si su mamá está enfadada, si está triste, si le habla con cariño.

En otras palabras, los bebés pueden sentir el estado emocional de una madre, y esto significa que los sentimientos fácilmente se transmiten.

CAPÍTULO 2

EL ESTADO EMOCIONAL DE UNA MADRE

El vínculo que une a una auténtica familia no es de sangre, sino de respeto y alegría mutua.

RICHARD BACH

(II) Entrevista a Inmaculada García Vilches,
psicóloga de Perinatal del Hospital Universitario de Ciudad Real

Para profundizar en cómo crear un vínculo sano entre madre e hijo, seguimos con la entrevista con Inmaculada Vilches.

LAS VIVENCIAS DE LOS PADRES INFLUYEN EN SUS HIJOS

—**I. G.:** Desde nuestro programa en el hospital, tratamos de ayudar a las madres y padres a establecer un vínculo prenatal sano. Sabemos que hay muchos factores que influyen durante el embarazo en el establecimiento de un buen vínculo prenatal. Uno de los más importantes es el estado emocional de la madre y sus vivencias y experiencias previas. La mamá viene con una historia de vínculo con sus padres, viene también con muchas circunstancias y vivencias que le van a hacer estar de una forma u otra a nivel emocional.

Por otro lado, también es importante determinar las circunstancias de ese embarazo. No es lo mismo que haya sido una concepción natural o mediante un tratamiento de reproducción asistida, o si ha habido abortos, muertes fetales y/o perinatales previas, ya que emocionalmente todo esto le afecta a la mujer.



Hay muchos factores que influyen durante el embarazo y en el establecimiento de un buen vínculo prenatal. Uno de los más importantes es el estado emocional de la madre, sus vivencias e incluso sus experiencias previas.



Nuestro objetivo es ayudar y tratar a esta madre si fuera necesario para que se encuentre lo mejor posible emocionalmente y así poder tener una relación de amor y tranquilidad con su bebé desde el principio del embarazo.

—**N. S.:** Exacto. Y tú, que formas parte de este programa, podrías contarnos ¿qué es lo que hacéis exactamente?

—**I. G.:** Sí, yo formo parte de un programa de interconsulta de psiquiatría perinatal. Nuestro programa de interconsultas surge hace unos tres años como forma de prevención en la salud mental infantojuvenil. Somos un equipo conformado por una psiquiatra y una psicóloga que trabajamos en la Unidad de Hospitalización Infantojuvenil. Como ya he comentado antes, al tratar con nuestros pacientes, empezamos a interesarnos por los temas relacionados con el vínculo y familiares. Al hacer esto, vimos su efecto directo en la autoestima o socialización de estos niños, y pensamos que, si podíamos intervenir al inicio del vínculo madre-hijo y en las relaciones tempranas, podríamos prevenir futuros problemas emocionales en esos niños y adolescentes.

Así que empezamos esta andadura tan gratificante y a la vez, en algunas ocasiones, tan dura. En el programa hacemos lo siguiente:

—Realizamos una revisión de los factores que podrían influir en el vínculo y qué servicios estarían implicados. También decidimos realizar las interconsultas derivadas del Servicio de Ginecología y de Neonatología.

—El Servicio de Ginecología ve a mujeres embarazadas que pueden estar en un proceso de ansiedad, estrés, duelo por una muerte fetal previa, etc. Factores que influirán de forma negativa en el establecimiento del vínculo con el bebé que viene de camino.

—Por otra parte, en el Servicio de Neonatología se atienden bebés prematuros o con algún trastorno o alteración que requieran un ingreso que, en algunas ocasiones, es muy largo. En estas circunstancias, los padres están angustiados, algunos en estado de shock, o desesperados, tristes, etc. En estas condiciones, es difícil establecer un buen vínculo.

Desde nuestro programa tratamos de dar todo el apoyo emocional a estos padres para que puedan estar tranquilos y con confianza, para que se encuentren, en definitiva, predispuestos a estar con su hijo y poder así establecer una relación de afecto y amor de una forma segura y satisfactoria.

—**N. S.:** Antes has mencionado que, si el bebé precisa un ingreso, a veces esto hace que no pueda desarrollar el vínculo con la madre. Incluso hablas de la fecundación *in*

vitro como un posible factor de riesgo a la hora de crear este vínculo. ¿Hay diferencia entre la creación de este vínculo cuando se trata de fecundación in vitro?

—**I. G.:** Sí.

—**N. S.:** Pero ¿por qué? La mujer se queda embarazada igual, es decir, los nueve meses y todo el embarazo lo pasa igual. Además, el niño es muy deseado y amado antes de ser concebido. Incluso yendo más lejos, ¿qué pasaría con este vínculo en caso de que una mujer pensara en la adopción?

—**I. G.:** En realidad, lo que más influye es el estado de la mamá, las expectativas y las ganas que los padres han puesto en ese embarazo. Piensa que cuando una pareja decide iniciar un tratamiento de reproducción asistida es porque tras mucho meditar, hablar y consensuar, han llegado a la conclusión de que quieren ser padres. No es una decisión que se tome a la ligera. Son conscientes de lo que quieren y están dispuestos a todo por conseguirlo.

En este caso, el embarazo se vive de un modo diferente en comparación con un embarazo concebido de forma natural, que en algunas ocasiones no es buscado, aunque luego sí deseado.



El estado emocional de una madre influye en el futuro estado emocional de su hijo.



En los embarazos por reproducción asistida hay muchas ilusiones, expectativas, deseos y sueños puestos en ese embarazo. Y lo peor es cuando una pareja lleva varios intentos previos y todos fallidos, porque los tratamientos se llevan con mucha angustia. Tengo parejas que han estado cuatro o cinco años intentándolo. Y cuando por fin consiguen un embarazo, lo viven con muchísima ilusión, pero también con mucha angustia y miedo: ¿cuántos óvulos me sacarán?, ¿cuántos serán de buena calidad?, ¿cuántos me podrán implantar? Por no mencionar la beta-espera, que es el tiempo de espera entre el tratamiento reproductivo y la realización del test de embarazo.

Cómo se vive este proceso cambia mucho en función de los tratamientos que se hayan hecho previamente.

Trato a mujeres que se han sometido a cinco o seis fecundaciones con pérdidas, y se enfrentan a una nueva fecundación con mucho estrés y angustia.

Luego, por ejemplo, también tratamos a mamás que han tenido una muerte fetal previa y, evidentemente, el embarazo no lo van a vivir de la misma forma que si no hubiesen tenido un aborto o pérdida perinatal.

Es frecuente, y sobre todo cuando no ha pasado tiempo suficiente para elaborar el duelo por la pérdida anterior, que, cuando se han vuelto a quedar embarazadas, no han querido hacerse ilusiones por si les volvía a pasar, o no han pensado en el nombre hasta que no nazca el bebé.

—N. S.: Claro, por lo que es más complicado a la hora de crear ese vínculo, ¿verdad?

—I. G.: En estas circunstancias, a veces es difícil que se cree un vínculo sano desde el principio.

En estos casos, nuestra intervención tiene como objetivo ayudar y dar apoyo a estos padres para poder elaborar el duelo por la pérdida de su hijo anterior y desarrollar un vínculo sano con su nuevo bebé.

—N. S.: Qué bonito.

—I. G.: Sí, pero a la vez muy duro.

—N. S.: Podríamos decir que con la fecundación *in vitro* la formación del vínculo se hace un poco más difícil, más dura o fría por el miedo que la madre puede tener a perderlo, ¿correcto?

—I. G.: Efectivamente. Va a depender de las experiencias previas de esos padres. Si ha habido varios tratamientos de reproducción asistida, si ha habido abortos o muertes fetales y/o perinatales, etc. Todo esto es lo que determina el estado emocional de los padres y, por tanto, el tipo de vínculo que puedan establecer con su bebé.

—N. S.: ¿Habláramos aquí también de las creencias que se han podido formar? En definitiva, ¿de los miedos?

—I. G.: Sí, efectivamente, eso es lo que va a hacer que viva de una forma u otra el embarazo. Bueno, y las hormonas también influyen muchísimo.

—N. S.: Así pues, la fecundación *in vitro* puede hacer que este vínculo sea algo más difícil, pero, sobre todo, por los miedos de los padres al estar más estresados.

—I. G.: Puede dificultarlo, pero como te he comentado antes va a depender de sus experiencias previas y de las expectativas e ilusiones que esos padres han puesto en el embarazo.

—N. S.: Entonces, si es así, aunque sea un embarazo de manera natural, el vínculo depende directamente de nuestras experiencias y nuestros miedos. No tiene por qué ser más sencillo.

—I. G.: No tiene por qué ser más fácil de establecer, no. Como te he comentado anteriormente, en el vínculo influyen muchos factores. El vínculo madre-hijo va a depender del estado emocional de la madre, de sus experiencias previas y del vínculo que haya tenido con sus padres e incluso con su pareja.

El embarazo supone para la mujer una vulnerabilidad psíquica y una hipersensibilidad emocional. Su cerebro cambia. Se va preparando para ir adaptándose y asumiendo la maternidad. Hay mujeres que desarrollan ansiedad o depresión a raíz de quedarse embarazadas, sin una historia previa de trastorno mental. Esto es debido a esta especial sensibilidad. Por otro lado, hay muchos otros factores que influyen de forma negativa en el embarazo, como problemas económicos, laborales, de pareja, etc. Pero, bueno, en condiciones normales, realmente es algo instintivo, nadie nos explica qué tienes que hacer. Nos nace solo hablar con el bebé, tocarse la tripa, imaginarlo, etc. El problema viene cuando existe alguna dificultad para hacer todo eso.

—N. S.: Parece obvia la importancia del vínculo entre una madre y su hijo, ¿correcto?

—I. G.: Sí.

—N. S.: En Inglaterra, una amiga mía se dedica en cuerpo y alma precisamente a esto, a ayudar a madres y padres a reestablecer un vínculo sano. Incluso en la edad adulta, según ella, podemos intentar encontrar ese vínculo, que quizá por problemas o circunstancias no pudo crearse de manera natural. Más adelante hablo de ello en el libro, pero para que los lectores entiendan ahora claramente la importancia de esto, cuéntenos, por favor, ¿por qué es tan importante?

—I. G.: Es tan importante porque el vínculo va a influir directamente en el desarrollo emocional y social del niño.

—N. S.: Hablas de su desarrollo. Entonces, hablamos de que la madre influye en el estado emocional del bebé en el futuro ya desde los primeros meses de embarazo, ¿correcto?

—I. G.: Sí.

—N. S.: Es que me parece todo esto tan increíble. Porque, quizá, no todas las madres lo sepan.

—I. G.: Piensa que el niño descubre el mundo a través de sus padres. Sus primeras relaciones sociales son con sus padres o cuidadores, y en función de cómo sean, así se establecerán sus futuras relaciones. El niño aprende a querer y ser querido a través de sus principales figuras de apego. Desde la tripa, el niño ya sabe si le hablan, si lo hacen con cariño, o si mamá está estresada o enfadada escuchando los latidos de su corazón.

Se habla de varios tipos de vínculo que pueden establecerse entre una madre y su hijo. Van a depender de la disponibilidad de la madre ante las demandas de su bebé. Los bebés humanos son muy diferentes a otros bebés de otras especies. Hay especies en las que, nada más nacer, el bebé ya es capaz de andar o comer. El bebé humano, no. Nacemos muy inmaduros, no sabemos hacer nada por nosotros mismos, y nuestra supervivencia depende totalmente de otra persona.

Al depender de otra persona para satisfacer su necesidad, el bebé podrá sentirse bien, satisfecho y feliz si su madre le atiende dándole lo que necesita. Si, por el contrario, el bebé pide o demanda algo (tiene hambre o se ha hecho pipí) a través del lloro, que es uno de los principales mecanismos para llamar la atención de la figura de apego, y la madre no está disponible y no lo coge, o no le cambia o no le da de comer, el bebé se va a sentir inseguro y estresado. Una de las conductas por las cuales se establece y se desarrolla el vínculo madre-hijo es la alimentación y, sobre todo, la lactancia materna. La lactancia materna no solo proporciona alimento al bebé, sino también contacto, que es lo que realmente calma y da seguridad al niño.

—**N. S.:** Efectivamente, más adelante en el libro hablamos del experimento de Harlow y su teoría del apego. Paradójicamente, a mí llega a estremecerme, y más aún sabiendo que se supone que la ciencia investigaba la naturaleza del amor, del apego y del vínculo. Pero continúa, por favor, con esos primeros días del bebé y el vínculo.

—**I. G.:** Durante los meses de embarazo, el niño ha estado calentito, oyendo el corazón de mamá y alimentado. Es el lugar donde ha estado más seguro. Una vez que nace, el bebé necesita reproducir, por así decir, las condiciones que tenía en el útero materno en el cual se sentía seguro y protegido. Esto se consigue estando con mamá, comiendo, sintiendo calor, oyendo ese latido que le resulta tan familiar. Y cuando mamá le coge en brazos y le da besos, el bebé siente seguridad, protección y le hace estar feliz y tranquilo. Recuerda que los bebés nacen inmaduros y muy dependientes. No saben, por ejemplo, calmarse solos. Necesitan sentirse seguros, y mamá y papá son los que mejor lo hacen, sobre todo mamá, que es a quien más conoce. ¡Quién mejor que ella!

—**N. S.:** Entonces, las técnicas antiguas de dejar al niño que lllore para hacerlo independiente o de no mimarle, ¿dónde quedan? Es decir, he leído en algunos libros cosas como que al bebé es mejor dejarle llorar hasta que se duerma, o incluso que a los cinco meses ya tienen que dormir solos para poder hacerse independientes, y teorías así.

—**I. G.:** No. Lo que estás haciendo con este tipo de conductas es crearle un gran estrés. Cuando un bebé llora es porque hay algo que no está bien, algo con lo que no está cómodo y pide ayuda, ya que no puede hacerlo por sí mismo. No puede calmarse solo. Ya hemos comentado que los bebés son muy dependientes y necesitan de otros. Dejar que lllore le genera un estrés horroroso al bebé. Este tiene una necesidad, pero nadie está disponible para satisfacerla. El niño percibe que, si nadie le atiende y se encuentra solo, puede peligrar su supervivencia, con lo que eso le genera muchísima angustia.

Por otro lado, debido a su dependencia, los bebés necesitan saber que sus papás, o que las personas de referencia para ellos, están cerca para satisfacer sus necesidades y que no le han abandonado. Es por ello por lo que cuando son muy pequeños se despiertan varias veces durante la noche no solo para comer, sino para comprobar

que sus papás siguen ahí. Por eso, no creo que sea en absoluto conveniente que duerma muy lejos de sus padres, sobre todo en el primer año de vida.

—**N. S.:** Efectivamente, esto es lo que he aprendido durante mis cursos en Inglaterra y EE.UU. Me pareció increíble poder entender finalmente qué equivocados llegamos a estar y lo que la ignorancia puede llegar a provocar en el desarrollo de estos niños que sufren estrés. Y lo más triste de todo es que los padres piensan que están haciendo lo correcto, ya que solo desean el bien para sus hijos.

 Pero, claro, al actuar así nosotros, y me incluyo porque, aunque no sea madre, hubiese actuado como ellos desde el desconocimiento, los bebés se sienten desprotegidos, ¿verdad?

—**I. G.:** Claro. Y eso va a determinar que ese niño vaya creciendo con una cierta ansiedad, con una vivencia de abandono que tendrá su repercusión, sobre todo, en su autoestima.



El vínculo con los padres, y sobre todo con la madre, influirá directamente en el desarrollo emocional y social del niño.



El consejo que se oye tanto que dice: «no le cojas tanto que le vas a acostumbrar a los brazos» no puede ser más erróneo. Los niños cuando son muy pequeños necesitan los brazos, necesitan sentirse protegidos. ¿Cuántas veces está un niño llorando, lo coge su madre y automáticamente se calla y se calma? Cogerlo es darle protección, es decirle: «tranquilo, estoy aquí, estás seguro, no te va a pasar nada malo». Ese niño se sentirá bien y esto es lo que le permitirá, desde la seguridad que le proporcionan sus padres, que se aventure a explorar el mundo que le rodea y sea, en un futuro, un niño autónomo, seguro de sí mismo e independiente, que curiosamente es lo contrario a lo que se creía antiguamente.

—**N. S.:** Me emociono al escucharte. Para mí ha sido vital poder compartir esta entrevista y mis libros con el mundo. Llevo muchos años pensando de esta manera, y poder ver que, por fin, la sanidad española transmite estos conocimientos me hace sentir feliz y aliviada. Somos todos conscientes del peso tan grande que soporta la mujer hoy en día, como para encima sentir culpa como madre por hacer algo que, en realidad, lo aprendió de su madre y que cree que es lo mejor para sus hijos.

 Por esto me animé a publicar la trilogía de Volando Alto, que incluye este libro, *Feliz de ser yo*, porque mi interior me decía que tenía que compartir los conocimientos y experiencias de profesionales como vosotros.

—**I. G.:** Los niños descubren el mundo a través de sus padres. Si sus padres le dan seguridad, el niño se sentirá seguro para explorar el mundo, lo desconocido. El niño explora porque percibe que lo que le rodea es bueno, no hay peligro. Pero, en caso de que no se sintiera seguro en algún momento, sabe que siempre puede volver a su base segura, a su madre o a su padre.

Eso lo hacen los niños cuando empiezan a explorar, a gatear. Por ejemplo, yo estuve con dos mellizos de diez meses, y cuando cogí a uno de los niños, constantemente miraba a su madre como diciendo: «¿qué hago, me puedo fiar de ella?». Y claro, él veía que su madre me miraba y sonreía, y entonces se decía: «ah, vale, así sí».

Jugaba conmigo, me cogía de la mano, pero constantemente miraba a la madre como diciendo: «voy a ver cómo reacciona mamá, si ella se siente segura, entonces yo también». Jugaba conmigo, pero no muy lejos de su madre, y siempre que ella estuviera en su campo visual.

Los niños necesitan ver y sentir constantemente que todo lo que exploran es bueno. Si tiene una madre que no está disponible cuando el niño la necesita, el niño puede interpretar que no le importa a su madre y asumirá que tendrá que explorar por su cuenta, con sus miedos y temores y, por supuesto, sintiéndose inseguro y ansioso.

Hay otras mamás que, por ejemplo, están muy pendientes de sus hijos y presentan una gran ansiedad ante cualquier peligro o amenaza. Mamás que constantemente los tocan cuando los bebés duermen para saber si respiran y así quedarse ellas tranquilas, o mamás que no dejan explorar a los niños por miedo a que se caigan o se hagan daño. Ven peligros por todos los sitios.

—**N. S.:** Son madres que sobreprotegen a sus hijos.

—**I. G.:** Sí. En estos casos, los niños sienten el mundo como algo malo, un lugar que no es agradable ni seguro.

—**N. S.:** Un mundo peligroso.

—**I. G.:** Claro. Mamá lo vive con mucha ansiedad, con lo cual son niños que tendrán dificultad en explorar, ya que perciben todo aquello desconocido con una gran ansiedad y temor. Son niños que, a la larga, tendrán dificultades a la hora de enfrentarse a determinadas situaciones o en sus relaciones sociales, teñidas de una gran inseguridad y dependencia.

—**N. S.:** Entonces, es mejor comenzar cuanto antes a entender que nuestro desarrollo emocional, ya no solo el físico, sino también el mental, empieza desde que somos chiquititos, ¿no?

—**I. G.:** Sí, efectivamente.

CAPÍTULO 3

LO PERCIBIMOS TODO, INCLUSO ANTES DE NACER

Tal y como va la familia, así va la nación, así va el mundo en el que todos vivimos.

PAPA JUAN PABLO II

(III) Entrevista a Inmaculada García Vilches,
psicóloga de Perinatal del Hospital Universitario de Ciudad Real

TODO CAMBIA, Y ESTO TAMBIÉN INCLUYE LO QUE APRENDIMOS DE LA MEDICINA

- N. S.:** Entonces, Inmaculada, lo que haces en la Seguridad Social española con estos programas ¿es enseñar a los padres y madres a construir un entorno lo más saludable posible para que el niño se desarrolle de manera que se sienta más seguro?
- I. G.:** En el desarrollo de un niño influyen muchas cosas. Sí que es verdad que el vínculo con las figuras de apego influye en su desarrollo, pero piensa que todos hemos sido bebés y nuestros padres nos criaron de la mejor forma que pudieron, con consejos como «no los cojas que se acostumbran» o «dale el pecho cada tres horas», y no lo hicieron tan mal. Hemos crecido bien, sanos y con una buena autoestima, aunque no hicieran colecho o nos dejaran llorar en la cuna.
- N. S.:** Lo han hecho como ellos creían porque era lo que les decían los doctores también.
- I. G.:** Sí, y todavía existen este tipo de recomendaciones en nuestra sociedad —como dejarlos llorar, no cogerlos mucho o dar el pecho cada cierto tiempo en vez de a demanda—, tanto por parte de profesionales como de familiares. Pero, afortunadamente, todo esto va cambiando gracias a los estudios que cada día hay sobre el desarrollo de los niños.

*Es un error pensar que los bebés no se dan cuenta de nada al estar dentro de la barriga de mamá, ya que, por el contrario, lo sienten **todo**, hasta los estados emocionales de los abuelos. En realidad, todo lo que ellos perciben tendrá una repercusión en su vida adulta.*

Se ha pensado que los bebés, al no hablar, no se enteraban de nada, que nada les afectaba. Y esto es un error.

—**N. S.:** No se enteraban de nada.

—**I. G.:** Sí. Actualmente con los estudios científicos y el creciente interés por conocerlos más en profundidad, sabemos que sienten, que sufren y que todo lo que les sucede tiene una repercusión en su vida adulta.

—**N. S.:** Reciben todos los estados emocionales de la madre y del padre.

—**I. G.:** Todo, absolutamente todo, y de los hermanos y de los abuelos también, que ya son los segundos padres debido al cambio del rol de la madre trabajadora.

—**N. S.:** Exactamente, aunque supongo que se hace a veces un poco difícil, ¿no?

—**I. G.:** Es que no es nada fácil. Muchas veces en la consulta les digo a los papás que cada uno lo hace lo mejor que puede, y que no hay recetas mágicas. Porque, si no, haríamos un libro, ¿no?, explicando qué hay que hacer, y sería todo más fácil.

En la crianza de un hijo, cada uno lo hace lo mejor que puede, e incluso por muy mal que lo haga una madre, para un niño su madre es su madre.

—**N. S.:** Claro.

—**I. G.:** Y la quiere por encima de todo, haga lo que haga. Le cuide como le cuide.

—**N. S.:** Es cierto, y da pena, porque hay veces que aparecen circunstancias difíciles y las madres no saben qué hacer. Ellas intentan hacerlo lo mejor que pueden.

—**I. G.:** Y no es fácil, nada fácil. Es normal que muchas madres se cuestionen respecto a la crianza y cuidados dados a su hijo. Pero lo fundamental de todo es que, tanto si lo hace bien como si lo hace mal, ante todo, se hace con todo el cariño del mundo, con todo el respeto y amor hacia su hijo. Eso es lo que cuenta y eso es lo que percibe su hijo. Claro que los padres se equivocan, es normal, pero siempre todo lo que hacen por o para sus hijos es pensando en su bien y su bienestar.

Los padres quieren lo mejor para sus hijos y por tanto nunca harán nada que les pueda perjudicar de forma voluntaria. El amor es lo más reparador que hay y lo que mueve todo.

—**N. S.:** ¿Qué hay del vínculo con el padre? Obviamente, se forma un poco más tarde, ¿verdad?

—**I. G.:** Claro. En el embarazo, él tiene un papel más secundario, más de apoyo emocional a la mamá. Y sí es verdad que ellos también hacen su idealización de su bebé y también les hablan, acarician la tripa y les dan besos. Pero luego lo que sí se

ha visto es que el vínculo que establecen los papás con los niños es muy similar al de las madres.

—N. S.: ¿Ah sí?

—I. G.: Sí, porque se ha visto que más o menos los papás están igual de disponibles que las mamás ante la demanda de los niños. Pero sí es verdad que con la mamá es algo diferente. Aunque el papá esté igual de disponible que la mamá, cuando el niño tiene hambre, solo la madre puede satisfacer esa necesidad si le da el pecho, claro. Con la mamá, al principio, se establece un vínculo muy especial. Han pasado juntos nueve meses y tras el nacimiento pasa más tiempo con el bebé, dándole el pecho o porque la baja maternal es más larga que la paternal, desgraciadamente. Conforme el niño va creciendo, esto cambia.

Por otro lado, se ha visto que los papás y las mamás interaccionan con sus hijos de una forma diferente. Las mamás se dedican más a los cuidados físicos y emocionales del bebé. Son quienes los alimentan, los bañan, los cambian de ropa, de pañal, les dan mucho cariño, besos, etc. Evidentemente, los padres también hacen todas estas cosas, pero se relacionan más con actividades lúdicas, con el juego. Incluso a la hora de jugar, papás y mamás juegan de forma diferente con sus bebés y juegan a cosas diferentes.

Cuando los niños son mayores, prefieren ser consolados por su madre, porque son más afectivas por regla general, y jugar con su padre.

—N. S.: ¡Qué interesante! Claro, porque así también se crea un vínculo, supongo. ¡Jugando!

—I. G.: Sí, claro. Todo lo que sea interaccionar y pasar tiempo con el niño fomenta ese vínculo, esa relación tan especial de afecto y cariño.

—N. S.: Entonces nos queda claro la importancia del vínculo. Porque va a depender de ello que el niño se pueda sentir más seguro o más inseguro en su desarrollo. Ahora, dime, por ejemplo, en niños que no han tenido ese vínculo, que han sido abandonados o que por cualquier tipo de circunstancias no han tenido este vínculo o han sido separados de los padres, ¿qué les puede suceder?

—I. G.: A ver, va a depender también de cuándo se haya producido esa separación. Es muy traumático pensar que la persona que se supone que más te quiere en el mundo no te quiera y te haya podido abandonar. El niño tiene que ir creciendo con esa idea. Igualmente, los niños que han sido abandonados o que no han podido establecer un vínculo con sus papás pueden establecer el vínculo con otra persona. Esto va a depender de las experiencias previas de ese niño y de la disponibilidad de esa otra persona para vincularse con este niño.

—**N. S.:** Eso es a lo que iba. Ese vínculo, ¿podría el día de mañana encontrarse por ejemplo con otra persona?

—**I. G.:** Como te he dicho antes, va a depender de su experiencia previa. Un niño que está en un centro de menores o en un centro de acogida, por ejemplo, puede establecer vínculos. Lo importante es que haya una figura que esté disponible para ese niño, que pueda solucionar sus demandas. No solo alimentarias y respecto a aspectos físicos, como cómo alimentarlo o bañarlo, sino también en relación con aspectos emocionales.

Hay niños que han estado en centros de acogida y han tenido un desarrollo emocional totalmente normal y han sido adultos autónomos y seguros. Los bebés descubren el mundo a través de sus padres y, en su defecto, por otra figura de referencia. Los padres sientan las bases de la socialización del bebé porque son las primeras personas con las que se relaciona. Así que, dependiendo de cómo sea nuestra relación con ellos, nos relacionaremos en la vida adulta.

Se ha visto que el tipo de vínculo que un bebé establece con sus figuras de apego va a determinar el tipo de vínculo que se desarrolle con los amigos y con la pareja y, posteriormente, con los futuros hijos.

—**N. S.:** Hay muchos casos en los cuales algunas mujeres buscan en su relación el amor del padre o la atención del padre que no sintieron en la infancia, o viceversa, hombres que buscan en una relación ese afecto de una madre, quizá ausente por cualquier motivo, o que este niño no sintiera la atención que creía merecer. ¿Estos patrones o conductas han podido desencadenarse por algún tipo de influencia a la hora de no crear ese «vínculo sano» del que hablamos?

—**I. G.:** Puede influir.

—**N. S.:** Preguntaré entonces algo que considero de vital importancia. ¿Es posible crear un vínculo de amor que no fue creado desde el primer día?

—**I. G.:** Sí, porque depende de la disponibilidad de las figuras de apego, de si pueden estar disponibles para las demandas físicas y emocionales del niño.

—**N. S.:** Entonces, imagínate que la madre o el padre por lo que sea no está. ¿El niño se vincularía con los abuelos o con la figura que tuviera en ese momento?

—**I. G.:** Sí. Puede ser que la mamá esté enferma o no pueda estar con el bebé. No es lo mismo que la madre esté presente, pero que no pueda estar disponible para el bebé porque esté enferma, a que la madre no esté presente en la vida de ese bebé. En los dos casos, puede tener consecuencias o no. Ya he comentado antes que el niño tiene sus figuras de apego principales que generalmente son la madre y el padre, pero, conforme va creciendo, va ampliando el número de figuras de apego. No hay una relación de causa efecto en el tema del vínculo. Ya hemos dicho antes que hay muchos factores que intervienen, pero el más importante es la disponibilidad de la figura de apego para calmar o cubrir las necesidades del bebé.

- N. S.:** Lo importante entonces es que las necesidades del bebé se vean cubiertas en cuanto a atención, cariño y, por supuesto, amor.
- I. G.:** Sí. Todo cuidado, tanto físico como emocional. Por eso hay que cogerlos mucho en brazos para que se sientan seguros, calmados y protegidos.
- N. S.:** ¿Hasta qué edad es beneficioso coger a los niños en brazos? Porque en algunos cursos que hice en Inglaterra se decía que incluso es sano dormir con el hijo siendo ya un niño pequeño y, sin embargo, aquí en España he llegado a leer que es mejor dejarlos solos, incluso si lloran, para hacerles más independientes.
- I. G.:** No hay una edad concreta para dejar de coger en brazos a un niño. Yo creo que no hay ninguna madre que no quiera cogerlos a partir de una edad. Esto lo va a marcar el niño. Conforme se va haciendo mayor, más autónomo, no va a necesitar tanto el contacto. Cuando son bebés necesitan mucha mucha protección, y conforme van creciendo y son más independientes, necesitan menos. Y entonces tienen otro tipo de necesidad. Necesita que, si se aleja un metro de su madre para mirar algo, pueda darse la vuelta y que su madre siga estando allí esperándole para cogerlo en brazos si le pasa algo o si se asusta. Es decir, las necesidades van cambiando en función del niño, de su autonomía e independencia. Los bebés necesitan estar en constante contacto con la mamá, porque ellos no saben que, cuando no ven a mamá, ella puede estar, sino que piensan que, al no verla, se ha ido y lo ha abandonado. Por ello muchos niños durante la noche se despiertan varias veces, pero no para comer, sino para saber que sus papás siguen ahí y que no lo han abandonado. Con que mamá le toque o le vea la cara, se queda tranquilo y se duerme inmediatamente. Es por esto por lo que muchas mamás prefieren hacer colecho.

ALIMENTACIÓN *VERSUS* PROTECCIÓN

- I. G.:** Respecto al colecho, es decir, dormir con el bebé en la cama, es algo cada vez más extendido en la actualidad. Yo estoy muy a favor del colecho. Y respecto a que el niño duerma fuera de la habitación de los padres cuando es pequeño, no estoy de acuerdo. Ya he comentado antes la necesidad de los bebés por tener cerca a sus padres y estar en contacto con ellos. Necesitan ser calmados y dormir cerca de papá y mamá. Cuando el niño es más autónomo y ya ha aprendido a calmarse solo es cuando estará preparado para separarse de sus padres para dormir.
- N. S.:** ¿Está cambiando esto en la medicina?
- I. G.:** Sí, afortunadamente está cambiando en los profesionales y está cambiando, sobre todo, en las madres. Cada vez hay más madres que hacen colecho.
- N. S.:** Hemos hablado mucho del colecho, pero ¿qué es exactamente?

- I. G.:** Dormir con el bebé en la cama, en contacto con la madre o el padre.
- N. S.:** Y ¿no es peligroso, como muchas personas creen?
- I. G.:** No, no es peligroso, aunque hay que tener en cuenta algunas recomendaciones. Unicef, el Ministerio de Sanidad o la Asociación Española de Pediatría hacen varias recomendaciones para realizar el colecho, como no beber alcohol, no tomar calmantes o no hacerlo en un sofá.
- N. S.:** ¿Son más las cosas positivas que las negativas en ese sentido?
- I. G.:** Sí. Ante todo, tiene que ser algo que tanto los padres como el bebé quieran hacer y que se sientan bien haciéndolo. Por otro lado, se ha visto que el colecho ayuda al mantenimiento de la lactancia materna. El niño tiene a su total disposición el pecho de la madre y puede comer siempre que lo necesite o quiera calmarse. También ayuda al descanso de los padres, a que el niño duerma tranquilo y seguro en contacto con ellos y, por supuesto, a fortalecer el vínculo entre el bebé y sus padres.
- N. S.:** Supongo que la madre estará al tanto y cuidado de no moverse mucho.
- I. G.:** Sí. Las madres que llevo en consulta y hacen colecho no tienen ningún problema y lo disfrutan mucho. Además, favorece el descanso de la madre. No tiene que levantarse de la cama para darle el pecho al niño. Este come cuando quiere o lo necesita. El pecho está a su total disponibilidad.
El niño así se puede enganchar al pecho más fácilmente cuando quiere calmarse o quiere comer. Piensa que uno de los principales mecanismos que un bebé tiene para calmarse es la succión no nutritiva. Y lo hace con el pezón. El pezón es el chupete original, el genuino y, evidentemente, el preferido. Los chupetes son una imitación artificial del pezón de la mujer. El niño haciendo colecho está en la gloria, come cuando quiere, se relaja sintiendo el pecho y encima está en contacto con mamá y papá, quienes le dan seguridad y calor. Para un bebé, ¿no se puede estar mejor!
- N. S.:** Qué interesante. Porque, entonces, ¿podría el colecho hacer que el bebé se desarrolle de mejor manera? Más seguro y más tranquilo. Qué equivocados hemos estado, ¿verdad?
- I. G.:** Sí. Dejarles llorar o que se duerman por el mismo agotamiento, y que sufran esta angustia de sentirse solos, abandonados e inseguros no es nada positivo para el bebé.
- N. S.:** Es cierto, se les dejaba llorar y se pensaba que ya se cansarían. Y al final se dormían de cansancio agotados, incluso muchos de ellos afónicos. Pero era lo que se suponía que era lo correcto, ¿verdad?
- I. G.:** Pero ¿qué necesidad hay de que lo pase mal un niño o una niña? Si eso conllevara algún aprendizaje, pero no es así. Solamente se llevan la experiencia de haber pasado un mal rato, y la sensación de que no se les ha hecho caso, de que están

solos, y eso no es para nada bueno para un bebé, que lo que más necesita es sentirse protegido, acompañado y seguro.

—**N. S.:** Efectivamente, qué equivocados hemos estado, menos mal que vamos evolucionando.

—**I. G.:** Afortunadamente sí, pero todavía queda mucho por hacer. Aunque yo creo que poquito a poco se va cambiando.

—**N. S.:** A mí esta idea me tranquiliza muchísimo y pienso que al niño le ayudará a ser más seguro. Me alegra mucho saber que vamos evolucionando.

—**I. G.:** Repito lo que he dicho antes: el colecho está muy bien siempre y cuando los padres quieran y se sientan bien haciéndolo. Si no, no tiene sentido. Buscamos que tanto los padres como los bebés se sientan bien, y por eso cada uno es libre de hacer lo que considere más beneficioso para ellos y su bebé. Lo más importante es que las cosas se hagan por el bien de todos. Esto, como la lactancia, tiene que ser algo que se disfrute, respetando siempre al otro y haciendo lo que mejor les vaya tanto a los padres como a los hijos. No hay nada obligatorio, solo hay que disfrutar.

—**N. S.:** Exacto, tiene que ser algo natural, que no sea algo forzado, que no se pase mal.

—**I. G.:** Claro. Se busca el bienestar de todos, de los padres y del bebé. Es igual que lo de la lactancia materna, buscamos el bienestar tanto de la madre como del niño.

Tengo madres en consulta que han estado muy agobiadas porque han tenido muchas dificultades a la hora de dar el pecho (mastitis, grietas, etc.), pero, aun así, han insistido en dar el pecho por la presión de los beneficios de la leche materna. En efecto, la lactancia materna es muy beneficiosa, pero tampoco hay que sentirse mala madre si no se puede, o como algunas de las madres que llevo en consulta, que han tenido que dejarla.

La lactancia materna es buena, pero siempre que sea un momento placentero y de disfrute tanto para la madre como para el bebé. Es muy beneficioso que el niño tome leche materna, pero buscando también el bienestar de la madre. Han de poder disfrutar los dos. Porque es un momento no solo para alimentar al bebé, sino también un momento de contacto, de compartir algo maravilloso, un momento de seguridad, de tranquilidad y de disfrute.

Hoy, por ejemplo, he estado con una madre en la consulta que decía que el mejor momento del día era cuando estaba dando el pecho a su hijo. Decía que le encantaba, que se relajaba muchísimo, pero hay otras madres que no llevan bien la lactancia. Por ejemplo, tengo una paciente que a los dos meses de dar a luz y de darle el pecho a su hijo, me decía que no podía más, que estaba agotada. Cada vez que se ponía el niño al pecho era un suplicio y no lo vivía bien. En cambio, hay otras madres que tienen niños con dos años y siguen todavía dándoles el pecho.

—**N. S.:** ¿Es bueno que el bebé siga tomando el pecho, como tú dices, hasta que deje de demandarlo?

- I. G.:** Sí. Bueno, ante todo, ha de ser hasta que alguno de los dos, la madre o el hijo, decida no seguir con la lactancia materna. Como ya he dicho, es una cosa de dos, y los dos han de estar de acuerdo y poder disfrutarlo. Actualmente hay un límite mínimo, los seis meses. No hay límite máximo. Eso lo va a decidir el niño o la madre cuando alguno de los dos no quiera seguir. Una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de Unicef o de la Asociación Española de Pediatría es que la lactancia materna sea exclusiva hasta los seis meses, y después complementarla con otro tipo de alimentos. Estas asociaciones no establecen un límite superior para finalizar la lactancia materna.
- N. S.:** ¿Todas estas cosas que estamos hablando son estudios que poco a poco la Asociación Española de Pediatría está haciendo? Es decir, ¿se están dando cuenta, por ejemplo, de que el niño necesita ese vínculo?
- I. G.:** Los primeros estudios sobre el vínculo aparecen a finales de los años cincuenta de la mano de John Bowlby. Fue quien desarrolló la teoría del vínculo.
- N. S.:** ¿Se supone entonces que sabemos de esto hace unos cincuenta años o más?
- I. G.:** Sí. Se lleva hablando de vínculo desde hace años, pero no fue hasta Bowlby que se desarrolló la teoría del vínculo, vigente hoy en día. Años más tarde, en los años sesenta, un psicólogo llamado Harry Harlow estudió la teoría del vínculo en el laboratorio. Realizó sus experimentos con monos. Los vídeos son muy interesantes. Sus experimentos se basaban en separar a las crías de sus madres y las ponían en jaulas donde había dos estructuras de alambre, una con un biberón y la otra recubierta de pelo, pero sin biberón. Observó que las crías de mono pasaban más tiempo con el muñeco de pelo a pesar de no tener comida. Esto corroboró la teoría de Bowlby de que lo realmente importante en el vínculo entre madre e hijo no es tanto la alimentación como el contacto y la protección.
- N. S.:** He visto algunos de estos vídeos y me dan mucha pena esta clase de experimentos. Pero, según ellos, parece clara la diferencia entre la importancia del vínculo con la alimentación y con la protección.
- I. G.:** Claro. Como he ido comentando, la relación con la madre no solo se basa en la alimentación, sino también en el contacto y la protección. ¡La mamá ofrece las dos cosas en una!
- De hecho, más tarde, Mary Ainsworth hizo una clasificación de los tipos de apego: seguro, inseguro-ambivalente e inseguro-evitativo, a través de un instrumento de observación llamado *situación extraña*, en el que se estudia al niño en interacción con su madre y con un extraño. En un primer momento, madre e hijo permanecen en una habitación jugando. La madre sale de la habitación y entra un extraño. Pasado un tiempo, la madre regresa. En función de cómo reacciona el niño en el reencuentro con la madre y lo disponible que está esta con el niño, se establecen estos tres tipos de apego:

- El seguro**, que se caracteriza porque el niño busca la protección y seguridad de su madre y esta se muestra afectiva y disponible. Además, ante la ausencia de la madre se siente mal, y ante la aparición de la madre se encuentra aliviado y seguro.
 - El inseguro-evitativo** se caracteriza porque la madre no atiende las necesidades de protección del niño, lo que crea en el niño inseguridad. El niño evita o ignora a la madre y no se siente afectado cuando la madre se ausenta. Al regreso de la madre, no busca su protección.
 - Y **el inseguro-ambivalente** es en el que los niños responden a la separación con gran angustia y se muestran ambivalentes cuando la madre regresa, mezclan conductas de apego con enfado y protestas.
- N. S.:** Y esto, ¿cómo lo enfocáis con los padres? ¿Qué tipo de herramientas utilizáis para mostrarles estas cosas?
- I. G.:** Cada caso y cada familia es diferente, pero básicamente trabajamos en el desarrollo y la potenciación de estrategias que fomenten la interacción entre los padres y el bebé. En nuestro programa, nuestro principal objetivo es promover el establecimiento de un vínculo sano desde el embarazo. Esto conlleva explorar e intervenir en el estado emocional de los padres y, en especial, en el de la madre. Sabemos que hay factores que influyen de forma negativa en el desarrollo de un buen vínculo ya desde el embarazo como es la depresión o la ansiedad. En la mujer embarazada tratamos de fomentar aquellas cosas que la hagan conectar con su bebé y con su maternidad. El que hable al bebé, que se lo imagine, que busque actividades que la relajen o que pueda hablar con otras mamás embarazadas son recomendaciones que solemos proponer.
- Cuando hay muertes fetales o perinatales es algo más complicado porque se tiene que trabajar el duelo y la pérdida de ese vínculo ya hecho con ese bebé que no ha nacido, con ese bebé imaginado y soñado.
- N. S.:** Trabajas con mujeres que, desgraciadamente, pierden al bebé y, aun así, ¿trabajas el vínculo de un bebé que no ha llegado a nacer?
- I. G.:** Sí. Trabajo el duelo de la pérdida de ese vínculo.
- N. S.:** Qué bonito. En mi primer libro, *Volando alto*, hablo de la pérdida de mi bebé hace años. Ojalá hubiese contado con alguien como tú y con un programa como este para superarlo de una manera menos dolorosa.
- I. G.:** En realidad, Natalia, también atendemos a los padres que tienen a su bebé ingresado porque ha nacido prematuro o porque tiene alguna enfermedad o alteración. El establecimiento de un vínculo sano en estas circunstancias es muy complicado, ya que son padres con muchísima angustia. Cuando unos papás esperan a su bebé, se imaginan un bebé nacido a término, gordito, un parto sin problemas, la vuelta a casa, etcétera. Pero cuando el niño nace antes de tiempo, se sufre un shock.

Lo que uno se había imaginado y soñado se desvanece. Uno es padre antes de tiempo y, encima, de un niño en riesgo, que necesita ser ingresado separándole de sus padres. Muchos padres no saben qué sentir. Se alegran por el nacimiento, pero están tristes por el estado de su bebé. Todos los padres celebran el nacimiento de sus hijos, pero en estos casos no se puede celebrar nada porque, aunque su niño haya nacido, su estado de salud hace que el sentimiento predominante sea la preocupación. Donde tenía que haber alegría hay preocupación y angustia. En estas circunstancias, es difícil establecer un vínculo sano. Por ello nuestro trabajo se centra en dar apoyo emocional a los padres, e ir favoreciendo y fomentando el vínculo con su bebé.

La implicación de los padres en los cuidados del niño, facilitar que pasen el máximo tiempo posible con él, fomentar la lactancia materna o el método canguro son herramientas que favorecen el contacto y proximidad de los padres con su bebé.

Son padres sin poder ejercer como tales. No pueden alimentar a sus hijos, sobre todo si son muy prematuros o están graves; no los pueden cambiar, vestir, coger. Conforme el niño va evolucionando favorablemente, poder realizar todas estas cosas propias de cualquier padre favorece mucho que se sientan bien y que desarrollen su rol como padres.

En muchas Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales trabajan con una serie de intervenciones que se denominan *cuidados centrados en el desarrollo*. Consiste en intentar reproducir las condiciones del útero materno. El cerebro y el resto de los órganos del niño prematuro son muy inmaduros y se han de seguir desarrollando y madurando en las mejores condiciones. Por este motivo apenas hay luz o ruido; o permanecen en «nidos» simulando la contención que les proporcionaba la placenta. Por otro lado, se facilita el contacto con los padres ya que estos pueden pasar a ver a su bebé siempre que quieran y realizar el método canguro, que se ha demostrado los grandes beneficios que tiene para el bebé.

—**N. S.:** Qué bonita tu labor, Inmaculada. Trabajar ayudando a estos padres y, a su vez, a los bebés a desarrollar este vínculo de amor y protección que, por el motivo que sea, no ha sido creado de manera natural. ¿Cualquier persona puede ir a verte en cuanto se queda embarazada?

—**I. G.:** No. Desgraciadamente, no.

Nuestro programa surgió como un programa de interconsulta, con lo que solo podemos ver aquellos casos que se derivan desde los servicios de Ginecología o del Servicio de Neonatología.

—**N. S.:** O sea que parece que tiene que haber problemas. Si no hay algún tipo de problema, ¿nos quedamos sin este servicio?

—**I. G.:** En nuestro caso, sí. Pero cada vez son más los profesionales o centros que se dedican a la atención de la maternidad sin que haya ningún problema. Hay también asociaciones de lactancia, por ejemplo.

Es importante que poco a poco le estemos dando a la maternidad y a los bebés este protagonismo. Los bebés son los adultos del futuro. De cómo sean sus primeros años de vida dependerá su desarrollo como adulto. Y nosotros debemos hacer todo lo posible para que lleguen a ser adultos seguros y felices, y así hacer una sociedad mejor.

—**N. S.:** Inmaculada, gracias de corazón por esta entrevista. Me ha encantado cómo has expuesto la importancia del desarrollo de un vínculo sano entre padres e hijos. Y, por supuesto, gracias por compartir tus conocimientos a través de tu ayuda y gran labor, algo vital para las relaciones de familia y los niños.

—**I. G.:** Gracias a ti, Natalia.



CAPÍTULO 4

SI EL CONOCIMIENTO ES PODER, EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO ES AUTOEMPODERAMIENTO

Nada fija tan intensamente un recuerdo como el deseo de querer olvidarlo.

MICHEL DE MONTAIGNE

El efecto Pigmalión

Es sorprendente cómo funcionan los pensamientos y los recuerdos de la infancia. En mi primer libro explico cómo, a veces, encerramos muchos de estos recuerdos en el fondo del armario e intentamos dejarlos allí, como si nunca hubieran existido.

Pero ¿y si alguna vez fuese necesario volver a estos recuerdos del pasado? ¿Y si allí se escondiera una valiosa información que pudiese traer luz a la situación que se vive en el presente? ¿No merecería la pena entonces intentarlo?

No recuerdo exactamente la primera vez que me llamaron jirafa. En aquel momento, no entendía la belleza de este animal y, con seis o siete años, esta comparación la interpretamos de manera «negativa», ya que este tipo de comentarios no venían aislados, sino acompañados de otros insultos y risas, lo cual hace que cualquier niño se sienta inseguro y ridiculizado.

El caso es que, cuando somos niños, podemos llegar a ser muy crueles, y comentarios como «cuatro ojos», «gorda», «fea» y demás se quedan grabados en nuestro subconsciente, y nos llegan a hacer creer que determinan lo que somos en realidad.

Nada más lejos de la realidad, pero en nuestra infancia somos vulnerables en relación con nuestro entorno y, sobre todo, lo más triste es que formamos conceptos sobre nosotros mismos basados en lo que otras personas nos dicen que somos. Sin ser conscientes de que estos conceptos no son reales, sino más bien ideas preconcebidas, enquistadas desde nuestra infancia, vamos a vivir situaciones en nuestro posterior desarrollo y edad adulta apegados a estas creencias.

Esto hace que podamos encontrarnos en situaciones conflictivas, ya que llegamos a interpretar momentos o escenarios desagradables en nuestra vida que desencadenan sentimientos parecidos relativos a los recuerdos del pasado. Voy a poner un ejemplo.



**Una broma no es una broma
si no nos hace reír.**



● EJEMPLO ●

No olvidaré nunca el desagradable e inoportuno comentario que me hizo un compañero en mi primera compañía aérea al regresar de un vuelo.

*Quizá para él fue una «broma», pero mi percepción de aquella situación fue muy distinta. Y la verdad es que, recordándolo ahora, siento no haberle contestado como merecía. Pero, en aquel momento, no supe qué decir. No era la **mujer que soy hoy** y, sencillamente, no dije nada.*

Pero lo más importante de todo es que, más que el comentario en sí, fue la conexión con mis miedos y pensamientos acerca del pasado lo que me hizo sentir tan mal. Si en aquel preciso momento yo hubiese sido la mujer segura que soy hoy:

- 1. No me hubiese afectado de la misma manera.*
- 2. Le hubiese respondido de manera adecuada.*
- 3. Lo hubiera reportado a mis jefes.*

Desgraciadamente, en aquellos momentos, conecté con la inseguridad de cuando era pequeña, una etapa en la cual aceptaba comentarios desagradables y en la que jamás supe defenderme. No fui consciente, en aquel momento, de que ya no era una niña indefensa.



Una autoestima sana es fundamental para poder enfrentarnos a la vida de una manera más segura y confiada ante cualquier situación.

Creo, sinceramente, que la calidad de nuestras relaciones, de nuestro trabajo y de nuestro entorno es directamente proporcional al **amor** que sentimos hacia nosotros mismos. Creo también que en la sociedad en que vivimos, poco a poco, las cosas van cambiando, pero que todavía queda mucho por hacer, sobre todo en temas de educación, incluyendo la primera infancia. Educar a nuestros hijos desde la **igualdad**, el **amor**, el **respeto** y la **compasión** es imperativo.

Ningún ser vivo debería tener que soportar abusos físicos o emocionales. Y en cuanto a «esos insultos sin importancia» o «bromas», considero que un insulto o una broma no es una broma si no nos hace reír.

En el capítulo doce hablo más extensamente acerca de este tema. Describo cómo puede llegar a afectarnos lo que nos dicen otras personas en momentos en los cuales nuestra autoestima está baja.

Tenemos que entender que las palabras son muy poderosas y que pueden generar un gran impacto en una persona. Por ello, aunque nos resulte difícil ser conscientes de esto, no se debería hablar de la misma manera a todo el mundo, dado que hay personas en un estado de más vulnerabilidad. Como no podemos saber si alguien puede ser vulnerable o no a un comentario, lo mejor es ser respetuosos y amables **siempre**. Y si no se puede, quizá sea el momento de mirar hacia dentro de uno mismo y ver qué está pasando, ¿no?

Sabemos que la información que contiene el subconsciente es de los primeros años de nuestra vida. Todo lo que percibamos durante esta etapa y lo que aprendamos de nuestro entorno más cercano será fundamental para nuestro desarrollo posterior. Aquellas creencias que en este momento convirtamos en certezas podrían acompañarnos hasta la tumba sin tan siquiera saberlo.

Es, también, en este momento cuando se definirán muchos de nuestros hábitos e ideas fijas que nos marcarán nuestros actos cotidianos, sin ser nosotros conscientes de ello.

Ahora bien:

Si nuestras acciones son las que producen los resultados, ya que técnicamente es la acción la que causa la reacción..., entonces, nuestra manera de actuar es la que altera nuestras conductas, nuestras circunstancias y, prácticamente, ¡nuestra vida!

Está claro que no podemos cambiar nuestro pasado, pero sí podemos trabajar en aquello que pensamos acerca de él, transformar los pensamientos que nos hacen actuar de una manera u otra y, con esto, cambiar comportamientos que muchas veces nos llevan a sentirnos mal.

¿Te suena de algo el efecto Pigmalión? Básicamente, nos dice que lo que pensamos afecta a lo que nos pasa. Nos explica cómo una falsa creencia sobre una situación dada puede llegar a despertar un comportamiento que haga que ese falso concepto original de la situación se vuelva verdadero. Es una creencia tan firme que llega a cumplirse.

Ni tus peores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos.

BUDA

● EJEMPLO 1 ●

Una vez me comentó un profesor que hay estudios que demuestran que las expectativas de los educadores acerca de sus alumnos influyen directamente en sus resultados, sin ser conscientes de ello. Por ejemplo, profesores que tenían bajas expectativas de sus alumnos contribuían a que estos se rindiesen fácilmente. Y, por otro lado, los profesores que tenían altas expectativas de sus alumnos motivaban e influían directamente sobre ellos, consiguiendo mejores resultados.



● EJEMPLO 2 ●

Dada mi falta de concentración e inseguridades que tuve en la infancia y adolescencia, no rendía en clase y dejé los estudios a los dieciséis o diecisiete años. Esto me hizo pensar que jamás sería buena en nada, y que sería una fracasada. Tenía la creencia de que todo lo hacía mal, y con esta creencia lo único que conseguía era recrear situaciones difíciles de las que casi siempre salía mal parada.

Sin embargo, cuando fui a Inglaterra, poco a poco me sentí más valorada en el trabajo. Y, así, empecé a confiar en mi potencial, hasta el punto de conseguir un puesto de trabajo en Lloyds TSB Bank, siendo una de las que mejor nota sacaba en mi grupo en todos los exámenes que hacía.



● EJEMPLO 3 ●

Mi inseguridad y falta de confianza en los hombres me hacía pensar que, en cualquier momento, mi pareja iba a engañarme, ya que dudaba de mi valía como mujer, por lo que cualquier otra persona era mejor que yo. Esto generaba situaciones en las cuales criticaba y juzgaba a mi novio por haber mirado a alguna otra mujer, aunque esto ni siquiera fuera cierto. Pero en mi mente yo creaba y, peor aún, me creía «la película» de que me estaba engañando de alguna manera.

El caso es que, aunque mi pareja no hubiese mirado a nadie, el mero hecho de decirle que lo estaba haciendo ya originaba la dicha atención hacia aquella mujer. Cuando fui consciente de este problema, gracias a una buena comunicación y a la paciencia que tuvo mi pareja, poco a poco, todo esto fue desapareciendo.



UNA AUTOESTIMA DAÑADA NOS CONDICIONA Y DEPENDE DE NOSOTROS SANARLA

Por supuesto no digo que esto suceda en el cien por cien de los casos, pero lo que pretendo transmitir es que, muchas veces, somos nosotros mismos los que nos enredamos en situaciones creadas por ideas fijas, no siempre reales, creadas por nuestro subconsciente. Esto hace que percibamos las situaciones de la vida de una manera que, quizá, no sea del todo cierta.

Sé que asusta pensar que nuestra autoestima pueda depender muchas veces de lo que opinan los demás —incluyendo tanto el aspecto físico como la situación laboral o las relaciones personales—, pero por experiencia sé que todo esto está relacionado con nuestro nivel de exigencia, ya que una de las creencias más comunes en el ser humano es la de «no ser lo suficiente».

Pero, aunque a veces dudemos de nuestro potencial y nos exijamos mucho a nosotros mismos, seamos sinceros: es imposible hacerlo todo mal.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

- ¿Te sientes angustiada/o cuando te equivocas, o ante la posibilidad de cometer errores?
- ¿Necesitas ser siempre la primera/o, o te gusta ser la mejor o el mejor en lo que haces?
- ¿Cuántas veces revisas cosas que ya has terminado?
- ¿Te preocupa la opinión de los demás?

Ya sabes a lo que me refiero, ¿verdad? El temor al rechazo, la necesidad de aprobación, etc. ¿Te suena? Pero ¿por qué calificamos los errores como fracasos? Una cosa es ser responsable y que nos gusten las cosas bien hechas, y otra muy diferente que seamos unos perfeccionistas y que nos castigemos en el intento.

● EJEMPLO ●

Mis libros tienen faltas de ortografía, ¡y no sabéis los días que me he pasado sin dormir con la RAE! La dislexia me gasta muchas bromas. Actualmente todavía hay muchas palabras que sigo confundiendo y, aunque esto no me supone ningún problema y he aprendido a reírme de ello, reconozco que muchas veces me retrasa.

Al principio lo revisaba todo miles de veces y siempre encontraba algo que se podía mejorar. Además, como mis libros llevan escritos más de diez años, ¡no sabéis cómo ha cambiado la gramática desde entonces!

Por otro lado, yo había dejado de estudiar muy pronto, y retomé la escritura y la lectura bastante tiempo después. Esto hizo que mi manera de escribir fuera un tanto peculiar y la estructura de mis oraciones a veces era anglosajona. Pero incluso esto lo considero algo especial y, aunque haya muchas personas que se sientan frustradas o duden de su capacidad para escribir o para comunicarse, me gustaría invitarlas a que se den una oportunidad.



Hay que aprender a diferenciar entre el tratar de mejorar cuando nos es posible y el intentar hacerlo todo perfecto, porque esto sí que es imposible. De este modo podremos

empezar a cuidar nuestra autoestima.

El autoconocimiento nos ayuda a descubrir nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Desenmascarar los patrones configurados en el pasado, que nos alejan del bienestar de una autoestima sana, y abrir una nueva oportunidad de conexión desde la naturalidad y la sinceridad hace que volvamos a sentirnos en paz con quienes somos, sin miedo a «fallar» o a «no ser perfectos».

Cada experiencia que he vivido, cada situación que he superado me ha estado preparando, precisamente, para el momento que estoy viviendo ahora. Con todo lo que he aprendido ahora puedo decidir cómo crear mi destino. Ya no soy una niña, y mi felicidad no depende de otras personas. No consiste en lo que pasa a mi alrededor, sino más bien en lo que ocurre en mi interior.

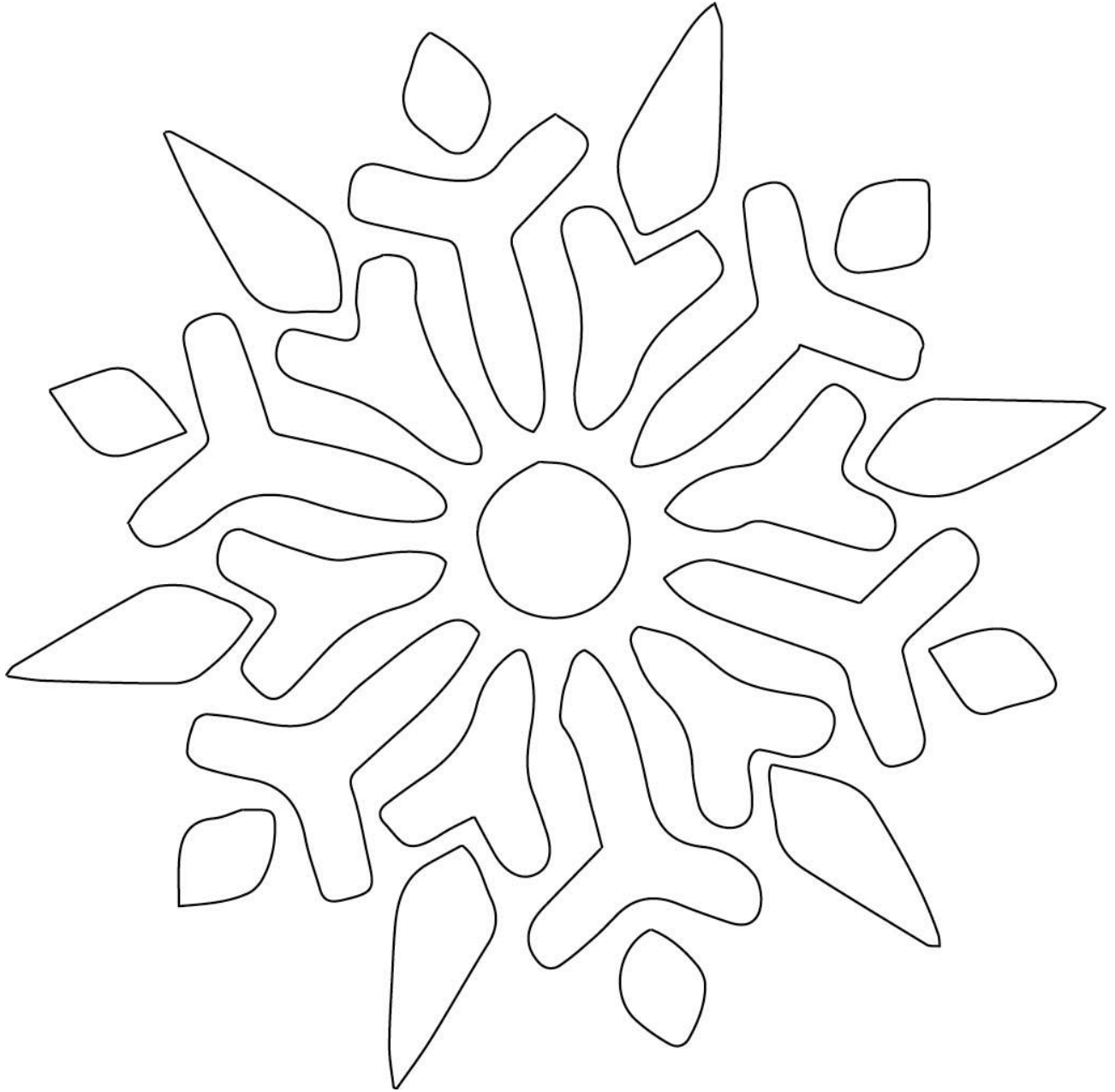
Podemos aceptar lo que no podemos cambiar, o cambiar lo que no podemos aceptar, la decisión es nuestra. Ya no importa lo que nos ocurrió en la infancia, lo que de verdad importa es que, si sientes que tu autoestima está dañada, depende solo de ti el sanarla.

Nadie más que tú puede escribir tu historia. ¡Y lo sabes!



Parte II

El arte de dar y recibir amor



CAPÍTULO 5

LA SINCERIDAD NOS CONECTA CON EL AMOR

La autenticidad es la decisión de dejar que nuestro verdadero yo se revele.

BRENÉ BROWN

Muchos latidos, pero un solo corazón

Una vez oí al doctor Deepak Chopra hablar sobre la ley de dar y recibir. Me cautivó la idea de descubrir que, cuanto más damos, más recibimos, por lo que, si deseas más amor en tu vida, abre tu corazón y ofrece amor a los demás; si deseas sinceridad, sé sincera con el mundo y, si ansías poder confiar en la gente, empieza confiando tú en los demás.

Nos hartamos de gritar a los cuatro vientos todas las cosas que anhelamos ver «fuera», a nuestro alrededor, sin darnos cuenta de que los cambios comienzan cuando damos el primer paso y abrazamos la idea del cambio.

A veces tenemos la sensación de ser criticados y juzgados, cuando en realidad somos nosotros mismos ofreciendo amor fuera de nuestro círculo familiar o entorno más cercano. En mi caso observé que, desde el momento en el que pude ser yo misma, en el momento en el que empecé a decir lo que pensaba, a elogiar sentidamente, a abrazar o a compartir mi afecto y mis sentimientos, no era bien recibido. Algunas personas me pusieron una serie de «etiquetas», cosa que en un principio me dolió bastante.

Un halago o uno de mis grandes abrazos, demostrando mi cariño, podía levantar sospechas en algunas personas, que se preguntaban cosas como estas:

—«No puede ser que sienta lo que dice.»

—«Lo dirá por quedar bien. Mira que decirme lo de guapa/linda/brillante/inteligente que soy. Será que no tengo ojos, y sé que no es cierto.»

—«Será pelota, tantos halagos no pueden ser ciertos.»

Y muchos más ejemplos que, poco a poco, las mismas personas, tras un tiempo, han ido compartiendo conmigo al sincerarse.

Sencillamente, lo que ocurrió en estos casos es que, a través de mis comentarios, me alejé por completo de la idea que estas personas tienen de sí mismas y de los demás. Me distancié de «su verdad». Y, por supuesto, ¿qué es lo que ocurre cuando «nuestra verdad» es lo único que admitimos como «correcto»? Pues que tendemos a desechar lo

«incorrecto» de los demás, y lo etiquetamos como «no válido», «erróneo» o «desacertado».

Al principio esto me entristecía e intentaba luchar contra ello con todas mis fuerzas. En muchos momentos me sentía juzgada e intentaba explicarme constantemente defendiendo mis sentimientos y pensamientos. Pero el tiempo me ha enseñado que todo el mundo tiene derecho a expresar el **amor** de la manera que mejor sabe o puede.

Extrovertidos, introvertidos, reservados, abiertos, tímidos o impulsivos, todos merecemos ser respetados y comprendidos. Y, aunque el amor a veces no pueda expresarse, esto no significa que no se sienta.

Yo soy de dar abrazos por naturaleza, y siempre lo seré. Me gusta compartir y sentir el cariño y el afecto de las personas. Además, hace unos años descubrí los beneficios de los abrazos:

- Es un remedio perfecto para la ansiedad y contra el estrés porque nos relaja.
- Equilibra nuestro sistema nervioso.
- Fortalece nuestra autoestima, sobre todo en los niños.
- Libera dopamina (hormona encargada del buen humor y de la motivación).
- Es una inyección de **fortaleza** para nuestro sistema inmunológico.
- Es una forma de comunicarnos sin decir una palabra.

La energía que se genera en un abrazo es un factor principal para la **salud** y nuestro **bienestar**. Disfruto mucho abrazando a la gente que quiero, pero incluso aprovecho para abrazar a personas que acabo de conocer durante mis conferencias y presentaciones. Siento cómo mi corazón disfruta con estos momentos, e invito a la gente a que, si se siente cómoda con ello, practique el arte de dar y recibir amor a través de este gesto tan especial de conexión. Hoy en día expreso mi amor como me dicta el corazón, y me siento orgullosa de ello, aunque haya personas a las que esto no les parezca «correcto».




He aprendido que, como adultos, la calidad de cada una de las relaciones en mi vida es un reflejo directo del amor que siento hacia la relación conmigo misma.



Las relaciones con la familia, con la pareja, con el dinero o con el trabajo dependerán de cómo es mi relación conmigo misma. La realidad es que, como adultos, nosotros elegimos cada una de nuestras relaciones, y nos rodeamos de lo que queremos, seamos conscientes o no de ello. Por lo que es totalmente posible cambiarlas. Podemos transformar una relación que quizá no nos resulta demasiado agradable por algo que nos haga sentir mejor.

Estoy convencida de que muchas de nuestras relaciones, en general, podrían mejorar si trabajásemos nuestra capacidad para **perdonar**. Una vez leí que el perdón se encuentra dentro de cada uno de nosotros y que, más que un acto de comunicación, es una ampliación de la conciencia, un acto interno que nos da tranquilidad. Acumular rencor hacia otras personas, recordar nuestros fracasos sentimentales o hacer de nuestro corazón una piedra no nos sirve de mucho.

Hay muchos corazones que todavía se sienten dolidos y que guardan resentimiento. No han perdonado situaciones del pasado sencillamente porque el miedo en algún momento les hizo sentir que nadie sería lo suficientemente bueno como para abrirles su corazón. Pero ¿por qué resignarnos al pasado? ¿Por qué no aceptar lo que ocurrió como parte de nuestra experiencia y aprendizaje? ¿Por qué no dejar ir algo que nos hace sufrir?

Cuando éramos pequeños desprendíamos amor por cada poro de nuestra piel, conectábamos con otros niños y hacíamos las paces cada cinco minutos. No teníamos que fingir nada: nos reíamos sin motivo, teníamos curiosidad por casi todo, no había obstáculos que no pudiéramos vencer y muy pocas veces dejábamos a alguien solo. Hacíamos pandillas aun sin conocernos y, por supuesto, no existían clases. Espontáneos, auténticos y sinceros. Así éramos  hasta que dejamos de serlo.

¿Sinceridad o autenticidad?

Hoy en día parece que vivamos en la era de la autenticidad. Recuerdo que, en una entrevista en Fráncfort, el entrevistador me preguntó si estaba nerviosa, a lo que yo le respondí que sí. Entonces, él me dijo: «Lo más importante es ser tú misma, sé auténtica». Este consejo se ha convertido en algo que solemos oír a menudo. Todos lo compartimos y se adapta perfectamente a cualquier ámbito: social, laboral, de la pareja, etc.

Pero un buen día me topé con el artículo del psicólogo Adam Grant en *The New York Times* y algo hizo clic en mi cabeza. Parte del artículo hacía referencia a cómo ser auténtico podía conllevar muchos problemas: «A menos que seas Oprah, ser tú mismo es un terrible consejo». Adam Grant hacía alusión al comentario que hizo Oprah Winfrey en el que mencionaba la vida tan increíble que había alcanzado tras, por fin, poder ser ella misma: «No tenía idea de que ser tú misma te podía hacer tan rica —dijo en broma hace algunos años—. Si lo hubiera sabido, lo habría intentado mucho antes.»

En su artículo, Adam Grant explica cómo, para la mayoría de la gente, ser uno mismo es un mal consejo, ya que todos tenemos pensamientos y sentimientos que consideramos fundamentales en nuestras vidas, pero que es mejor callar. Como ejemplo pone al autor A. J. Jacobs, que estuvo un tiempo tratando de ser totalmente auténtico: le comentó a una editora que le gustaría acostarse con ella si fuera soltero; le hizo saber a su niñera que la invitaría a salir si su esposa lo dejara; informó a una niña de cinco años que el escarabajo que tenía en la mano no estaba haciendo la siesta, sino que estaba muerto; les dijo a sus suegros que sus conversaciones eran aburridas. Es fácil imaginar cuáles fueron las consecuencias del experimento.

«El engaño es lo que hace que el mundo gire», concluye el artículo. El caso es que me pareció muy interesante lo que este psicólogo comunicaba, aunque no comparta algunas de las ideas de su artículo. Queremos vivir vidas auténticas, casarnos con parejas auténticas, trabajar para jefes auténticos y votar por un presidente auténtico. Pero «sin mentiras se acabarían los matrimonios, se despediría a muchos empleados, se destrozaban egos y caerían los gobiernos».

Por otro lado, exponía el significado de la autenticidad como «borrar la división entre lo que tú crees firmemente que eres en tu interior y lo que le muestras al mundo». Entonces, ¿qué se supone que debemos hacer o en qué tenemos que esforzarnos por alcanzar qué?

Según el artículo, el cambio de autenticidad a sinceridad puede ser muy importante para la generación del nuevo milenio, ya que nadie quiere oír todo lo que pasa por nuestra mente. Solo quieren que vivamos a la altura de lo que sale por nuestra boca.

¡Toma ya! No me digáis ¡que no es interesante! Efectivamente lo es, y entiendo perfectamente a lo que se refiere, aunque para mí la ecuación queda así:

—La sinceridad nos conecta con el amor y con la tranquilidad.

—La mentira nos conecta con el miedo y nos hace sufrir.

Bien es cierto que quizá no siempre tengamos que decir todo lo que se nos pasa por la cabeza —por lo que esto no sea cien por cien ser auténtico—, pero la mentira nos hace sufrir. La pregunta sería: ¿podemos ser sinceros y auténticos a la vez?

Parece que ser auténtico es ser uno mismo, pero esto no significa que para ser uno mismo se haya de decir «toda la verdad». Por lo que, en el mencionado artículo, el ser sincero sería más fructífero que ser auténtico. ¿Tú qué opinas?

¿Mentiras a mí, que he estudiado con Pinocho?

Podría escribir una tesis sobre las mentiras, tengo una extensa experiencia con ellas desde bien pequeña. Pero me gustaría repetir algo que comentaba antes y que todos conocemos. La autenticidad y la sinceridad de los niños de tres o cuatro años es increíble; sin embargo, cuando empiezan a mentir, hay que preguntarse cuál es el motivo y, generalmente, es el miedo.

Recuerdo que mi madre, después de mucho intentarlo, a mis dieciocho años me llevó al psiquiatra. Aparte de mis extraños comportamientos y mis mentiras, veía que no era feliz. Pero ¿recordáis una de mis frases preferidas en *Volando alto*, mi primer libro? «**El ser humano no hace consciente lo que no puede abordar.**» Pues así fue, y cuando estuve frente a frente con el doctor, no pude decirle la verdad, y le oculté mis inseguridades y mis miedos y, por supuesto, le menté.

Si no somos sinceros, ¿cómo vamos a pretender que las demás personas nos entiendan y nos ayuden? Y más importante aún: si no somos sinceros con el mundo,

¿qué creéis que vamos a recibir a cambio?

Así pues, para mí, después de haber sufrido tanto por mis mentiras, he descubierto que la sinceridad no solo me conecta con mi interior, sino que también me acerca a la felicidad.

He de reconocer que las mentiras, de alguna manera, me sirvieron en el pasado. Ya sé que suena raro. Pero, al igual que siempre dije que la bulimia y la anorexia, de algún modo, «me protegían» escondiendo el verdadero miedo de los abusos a los que no conseguía enfrentarme, las mentiras me «ayudaban a esconderme» de la realidad. Mis mentiras «camuflaban» la realidad y mis miedos, y durante un tiempo creí que era imposible vivir sin ellas.

Me costó mucho tiempo y muchas lágrimas ser consciente de mis propias mentiras. A veces, seguían asomando y, cuando esto ocurría, me encontraba muy mal, porque había momentos en los que sentía que no podía controlarlas.

Esto me hacía sentir muy culpable y avergonzada, pero los psicólogos con los que hablaba me tranquilizaban diciéndome que, aunque no lo creyera, de una manera u otra, todas las personas lo hacen alguna vez en su vida y que en mi caso, como en el de muchas otras personas, poco a poco este hábito cesaría cuando aceptase y entendiera para qué lo hacía.

Han sido muchos años viviendo entre mentiras y tan solo me mostraba sincera cuando escribía en mis diarios, en mi intimidad, donde nadie podía juzgarme. Mis diarios eran los únicos que conocían a la verdadera Natalia: libre para ser ella misma. Y es por esto que, cuando comencé a publicar mis libros, decidí aceptarlas como parte de mi pasado y de mi vida, junto a mis cosas bonitas, y así pude hacerles frente de verdad.

Al principio no era consciente de por qué lo hacía, pero detrás de las mentiras siempre se hallaban mis miedos:

- No ser aceptada o querida.
- No ser comprendida.
- No ser valiente y aceptar mi vida.

Suena duro, pero creaba situaciones que «me convenían» para hacerme sentir segura con cada entorno en el que me movía. Algunas veces tan solo necesitaba que me prestaran atención, buscaba el cariño de las personas, y otras mentía a modo de defensa, como si las mentiras me protegiesen de mi falta de valor en la vida real.

Pero si algo he aprendido de ellas es que, al final, **siempre** regresan a tu vida, y es entonces cuando te das cuenta del peligro que tiene no ser sincera. Cuando mientes, creas un gran sufrimiento porque las personas a las que mientes se alejan de ti. Nunca tuve una gran confianza en mí misma, pero es que, al mentir, también perdía la confianza de los demás, creando así un círculo vicioso que reafirma la creencia de no poder confiar en la vida.

Lo peor de todo es que, aun cuando se decida cambiar, muchas personas seguirán sin creerte y el camino se hace muy costoso. No sé dónde leí que «la confianza sube en

escalera, pero baja en ascensor». Y efectivamente, así es. El camino se puede hacer duro, y aunque haya personas que perderás en su transcurso, las que verdaderamente importan se quedarán.

Pero no hay que desanimarse. Al fin y al cabo son nuestras decisiones las que crean nuestro futuro, y podemos transformarlo. También es cierto que hay que ser fuerte para no hacer caso de los posibles reproches de personas que sufrieron tus mentiras. Se sienten mal y tienen razones para ello. Esto podrás o no sanarlo, pero el que se te juzgue por tus errores del pasado constantemente no te dejará avanzar. Es como tirar piedras a alguien que intenta escalar una montaña.

Todas las personas atravesamos momentos difíciles en la vida, y hay que respetar que la gente decida o no formar parte de nuestro camino. Pero si deciden hacerlo es porque nos quieren, y ese amor será el que les haga intentar ayudarnos. Pero si estas personas no pueden, o no saben hacerlo, siempre podemos acudir a un profesional, ellos lo harán.



No es lo mismo conocer un camino que caminarlo, al igual que no es lo mismo conocer la teoría que llevarla a la práctica.



Solo ahora entiendo que esta manera de vivir estaba retrasando mi sanación, alejándome de una vida que, aunque no fuese del todo perfecta, tenía cosas maravillosas. Además, mis propias mentiras me tenían presa, lejos de una libertad que ansiaba, pero que pensaba que no era para mí. Y, por supuesto, me limitaba a la hora de avanzar en mis propias relaciones:

- Existía desconfianza en mi propia familia.
- Era imposible crear relaciones de pareja estables.
- Estaba distanciada de mis amistades.

● EJEMPLO ●

Jamás olvidaré la época en la cual mis pensamientos negativos y mis inseguridades eran tan grandes que llegué a pensar que carecía de valor. Mi creencia era tan fuerte que mentía a todo el mundo estableciendo alrededor mío una vida que no existía.

Cada vez que conocía a algún hombre, intentaba mostrar una imagen de «mujer de éxito» —como si supiese en aquellos años lo que significa el éxito—. Pero un día empecé a salir con un hombre que era director de un hotel. ¡¡Madre mía!! Un director de hotel de familia rica. ¿Cómo iba yo a mostrarme ante él y su familia? ¡Seguro que me

dejaría! Así pues, me inventé que mi familia también era rica y que yo estaba estudiando Telecomunicaciones. ¡Toma ya! Podéis imaginaros que, cuando se enteró, me dejó, y por más que llorara contándole lo sucedido, él lo tuvo claro. ¿En qué estaría yo pensando?

El caso es que mi miedo a ser rechazada por ser quien era fue siempre tan grande que, al final, de una manera u otra, el rechazo se producía, pero por otros motivos.

Es muy difícil, por no decir imposible, convivir con una persona que miente. La confianza y la sinceridad es la base de cualquier relación, y esto es algo que comienza en uno mismo. Si yo misma no me aceptaba, ¿cómo pretendía que otras personas lo hicieran? Y puede parecer fácil escribirlo ahora y bromear acerca de ello, pero cuando la mentira se convierte en tu forma de vida, créeme que tienes un problema muy serio.

Mi paso por psiquiatría me ayudó a encontrar las razones por las cuales, sin ser consciente de ello, mentía tan a menudo. Fue el comienzo del viaje más importante de mi vida, el del autoconocimiento, y hoy en día sigo aprendiendo, descubriéndome como mujer y aceptándome tal y como soy.



Más adelante hablo de una regla que para mí ha sido fundamental en este proceso de transformación: **conócete – acéptate – supérate**. Lo más importante de esta transformación y de hacer consciente mis mentiras ha sido poder descubrir que:

- Dejas de mentir cuando afrontas los miedos por los cuales mientes.
- Dejas ir la necesidad de aprobación de los demás, o el pensamiento de que necesitas algo de los demás para poder ser feliz.
- Y, sobre todo, dejas de pretender ser alguien que no eres.

Recuerda que, aunque no lo creas, tenemos la capacidad necesaria para afrontar nuestros problemas o conflictos internos, sobre todo si es con apoyo. La mentira es como una tirita que cubre una herida, y la herida al aire libre, aún con miedo a que se infecte, es la mejor forma de que cicatrice.

Todo es posible

Pensar que todo es posible ha sido algo que me ha acercado a mis sueños. Puedo llegar a ser muy pesada cuando quiero conseguir algo, y siempre estoy dispuesta a considerar las múltiples maneras diferentes con las que puedo llegar a conseguir lo que quiero.

A veces la gente se ríe porque piensa que sueño en grande y que hay cosas que son inalcanzables, por mucho que deseemos conseguir las. Pero un «no» para mí es tan solo

un reto más que superar y, aunque bien es cierto que a veces las cosas no salen como esperamos, al final, de una manera u otra, si persigues algo y te esfuerzas en conseguirlo, o terminas por alcanzarlo o, al menos, el camino recorrido te habrá aportado el suficiente conocimiento para retomarlo o descubrir otro nuevo.

A nivel personal y laboral, llevo casi un año deseando un par de cosas: conocer a Calleja e irme de aventura con él, un hombre que me encanta, amante de la naturaleza y lleno de vida; y mi gran sueño, acudir al *show* de Ellen Degeneres, una mujer cuya generosidad y sentido del humor dan significado a la vida de muchas personas, incluida la de una servidora. Llevo muchos años yéndome a la cama viendo sus vídeos y riéndome a carcajadas. Creo firmemente que estos vídeos me han ayudado muchas noches a dormir mejor, evitando pesadillas, ya que Ellen facilita que los sueños de miles de personas se cumplan, y la energía y felicidad que genera hace que nuestros corazones se emocionen.

¡Imagínate irte a la cama cada día con la sensación de que todo es posible!

Ni que decir tiene que llevo escribiendo tanto a Calleja como a Ellen Degeneres casi un año, y todavía no he conseguido ninguna respuesta. Pero también es cierto que hace muchos años soñaba con publicar mis libros con Editorial Planeta y, aunque la gente me decía que dejara de soñar, hoy aquel sueño del pasado está en tus manos. Por lo que, cuando la gente me dice que deje de soñar, yo le respondo: ¡jamás!

Siendo sincera, he de admitir que desde que era muy pequeña desarrollé esta gran capacidad para, en los momentos complicados, soñar con cosas bonitas y momentos agradables donde me veía segura. En mi mente recreaba situaciones irreales, llevándolas al borde de la realidad. Incluso fantaseaba con la idea de tener una familia adinerada y muy feliz, con una casa preciosa cerca de la playa.

Esta gran capacidad de visualización continuó en mi edad adulta y, aunque en la realidad vivía en una «eterna mentira», fue esta la que me ayudó a superar muchos miedos y, sobre todo, a crear la fantasía de que, aún en los momentos más difíciles, quizá algún día conseguiría ser feliz y hacer cosas maravillosas.

El caso es que visualizar estas imágenes llenas de amor —reales o no— me hacían sentir muy bien y lo hacía cada día. Era como crear un mundo paralelo donde **todo era posible**. Y todavía de vez en cuando lo sigo visitando.

Ellen Degeneres, ¡gracias por ser como eres e impulsar a otras personas a abrir sus corazones!

CAPÍTULO 6

UNA RELACIÓN PRIMORDIAL

Todos estamos conectados; entre nosotros, biológicamente; conectados a la Tierra químicamente y al resto del Universo atómicamente.

NEIL DEGRASSE TYSON

Tu universo interior está conectado con todo

Mi gran trabajo y mayor reto ha sido viajar hacia mi interior. Aprender a mirar en cada rincón de mi ser y saber apreciar que ser conscientes de nuestra grandeza no significa tener que gritarlo al mundo para que haga lo mismo. Mi gran trabajo ha sido aprender a, prudentemente, esperar a que otras personas, únicamente llegado el momento y de manera natural, conecten conmigo cuando así lo sientan.

Como dice Bruce Lipton, doctor en Biología Celular y autor del libro *La biología de la creencia*: «Que no seamos los responsables de la programación recibida en nuestra infancia no significa que, como adultos, no podamos hacer nada para “arreglarlo”». Y es mucho lo que podemos hacer, primero por nosotros mismos e, indirectamente, por los demás.

Observando el mundo desde una perspectiva diferente, parece una locura pensar que a veces nos podamos sentir solos. Continuamos pensando que lo que hacemos no afecta a todo lo demás, pero estamos conectados, lo queramos o no.

Recuerdo la primera vez que viajé a Hong-Kong. Estuve hospedada en un maravilloso hotel, en la planta veinte, y las vistas eran increíbles. Cada noche dejaba las cortinas abiertas y, desde la cama, en la oscuridad, contemplaba las luces de cientos de edificios que albergaban a millones de personas. Jamás olvidaré aquella sensación. Allí, delante de mí, se encontraban millones de vidas, seres independientes, cada uno con sus historias únicas y diferentes, pero todas bajo el mismo techo, unidas por gigantescos edificios. Por un momento sentí que todos formábamos parte de un gran cuerpo humano, donde cada uno de nosotros éramos las células, con sus respectivos núcleos, y cada edificio, los distintos órganos. Las carreteras y las calles eran nuestras arterias y venas, y allí, desde la cama, en aquella habitación, intentaba imaginar cómo serían las vidas de aquellas personas.

Lo sé, puede sonar extraño, pero como dice Neil deGrasse Tyson, uno de los divulgadores de la ciencia más reconocidos en el mundo, la realidad es que «no estamos simplemente en el universo, somos parte de él. Se podría decir que somos la facultad que tiene el universo de conocerse a sí mismo».

Parece ser que el hierro de un meteorito y el hierro de nuestra sangre tienen un origen común en el núcleo de una estrella. Así pues, mi visualización en aquella habitación tenía sentido, al menos para mí.

Con esto lo que quiero decir es que la conexión con nuestros padres, las relaciones en nuestro ambiente y con el resto del universo, ha tenido y seguirá teniendo una gran influencia sobre nosotros. Cada una de nuestras acciones genera una reacción en nuestro entorno, y a veces no llegamos a ser conscientes de hasta qué punto.

Nuestro universo interior está conectado con todo, pero nuestra atención se proyecta continuamente hacia conexiones del exterior tipo internet, televisión, móviles, etc., con las que, aunque sea otra forma de conexión que está bien, el problema es que no sabemos cómo acceder a nuestro interior. Y esto, a la larga, se paga caro.

La desconexión interior no es ni más ni menos que un mecanismo de defensa que yo he practicado durante muchos años. Enfriamos el corazón para proteger el alma y creemos que, si dejamos de sentir, sufriremos menos. Pero permíteme que te diga algo: descuidar nuestras emociones y no conocernos bien nos hace perder el verdadero norte. ¡Y punto! Y es que saber de dónde vienes no es menos importante que saber adónde vas.

Hace poco me enamoré de algo que leí en *El País Semanal*. El artículo era del año 2010, de la psicóloga Cristina Llagostera. En él, era como si pudiese leer parte del proceso que había comenzado en Inglaterra en los años 2008 y 2009, durante los que realicé mis primeros cursos y toma de contacto con las emociones, un tema poco tratado por entonces. Me parece uno de los reportajes de psicología más interesantes que jamás he leído acerca de este tema: el autoconocimiento y la conexión interior.

A continuación, comparto el mencionado artículo:

CONECTAR CON NOSOTROS MISMOS

Una paradoja de nuestra época es que el ser humano es capaz de viajar por el espacio, estudiar la estructura íntima de la materia o cartografiar su propio mapa genético, pero seguir siendo un desconocido para sí mismo. Nuestra atención se proyecta continuamente hacia fuera, fascinada ante la complejidad y los misterios del mundo.

Contamos con conexiones fáciles e instantáneas con el exterior —internet, televisión, móviles...—, pero quizá no sabemos cómo acceder a nuestro interior.

Descuidar esta conexión sin duda tiene un precio. Sensaciones de vacío, sinsentido y confusión señalan de manera más o menos intensa que se ha perdido ese contacto íntimo con la propia esencia. Y vivir volcado hacia fuera puede hacer que se pierda una parte importante de la experiencia: la que transcurre dentro. Es preciso confiar más en la sabiduría del propio cuerpo. En vez de bloquear sus señales, podemos optar por escucharlas. Las emociones, las sensaciones, los mensajes del cuerpo, los pensamientos, la voz de la intuición aportan la información más constante y directa de que disponemos. Solo desde esta conexión interna una persona puede estar centrada, sabiendo quién es y hacia dónde desea dirigirse.

Una capacidad natural

«Cuando el hombre descubrió el espejo empezó a perder su alma» (Erich Fromm)

Hay personas que logran mantener viva esa conexión consigo mismas, e incluso utilizarla para diferentes fines, mientras que para otras supone una sensación lejana, casi olvidada. Cuando somos niños poseemos esa capacidad de manera natural. Sin embargo, con el tiempo esta comunicación puede ser interferida. En esa

desconexión influye, por un lado, la primacía que se otorga a la razón por encima de otras funciones como percibir o sentir. Se confía en lo que se puede comprobar o palpar, mientras que se relega lo subjetivo a un papel casi insignificante.

Por otro lado, la capacidad de ser conscientes supone un arma de doble filo. Conecta a la persona con su realidad interna, pero también bloquea lo que no se ajusta a lo establecido.

Vivir desconectado

«Cada día sabemos más y entendemos menos»

(A. Einstein)

Perder esta conexión conlleva consecuencias. Algunas personas, por ejemplo, descubren en algún momento que su vida no es lo que querían, pues quizá se han dejado llevar por las circunstancias sin preguntarse más allá. No resulta agradable sentirse un extraño con uno mismo. Sucede sobre todo cuando alguien busca adaptarse tanto a lo que se espera de él, o mantener una buena imagen, que termina olvidando quién es realmente.

También hay personas que escapan continuamente del contacto consigo mismas, llenando sus horas con actividades, relaciones, adicciones... Cuando cesan las distracciones externas y se hace el silencio aparecen con más fuerza los miedos o carencias no resueltos.

Crear puentes

A veces, el sufrimiento o la enfermedad implican una entrada rápida a una mayor conciencia de uno mismo. Sin embargo, es preferible no esperar a encontrarse en una situación crítica; en cualquier instante, una persona puede empezar a crear puentes que conecten con diferentes niveles de su experiencia interna.

Estas son las vías:

1. El diálogo interior

«El lenguaje es la casa del ser» (Heidegger)

Un primer contacto puede ser observar el diálogo que se mantiene con uno mismo. Allí se condensan gran parte de los pensamientos, ideas, preocupaciones y obsesiones que ocupan la mente. Estos diálogos ocurren de manera continua, seamos conscientes o no, y pueden aportar una información valiosa sobre uno mismo. Las palabras, el tono, la manera de expresarse, incluso a nivel interno, ejercen una gran influencia. Nos sentimos muy diferentes al hablarnos de manera crítica o despectiva que si predomina un tono comprensivo y tranquilizador. Buscar el silencio o la quietud permite empezar a escuchar ese diálogo.

2. El cuerpo

«He dejado de hacer preguntas a las estrellas y libros; he empezado a escuchar las enseñanzas que me susurra mi sangre» (Hermann Hesse)

A veces vivimos escindidos del cuerpo, considerado comúnmente como el hermano tonto de la cabeza. Al no entender sus cambios, su lenguaje, ni el sentido de los síntomas, se presta poca atención a sus mensajes. Más bien se intentan controlar o tapar esas señales cuando resultan molestas u obligan a modificar los planes. Sin embargo, el cuerpo es el canal de conexión entre el mundo exterior y el interior. A través de él experimentamos y percibimos la realidad, y a la vez refleja nuestra historia. Cada síntoma o manifestación corporal dice algo de nosotros.

Quizá no podamos comprender siempre sus razones, pero es preciso aprender a confiar más en la sabiduría del propio cuerpo. En lugar de bloquear sus señales, se puede optar por escucharlas. En vez de desconectar de las sensaciones, se pueden utilizar como indicaciones útiles.

3. Las emociones

«Las emociones, cuando se integran con la razón, nos hacen más sabios» (Leslie S. Greenberg)

También las emociones han sido consideradas inferiores a la razón, como un vestigio de nuestra parte más primitiva e instintiva. No es de extrañar que produzca tanto miedo adentrarse en ellas.

La emoción es ciertamente más antigua que la razón, pues constituye un tipo de inteligencia más instantánea. Si se despierta miedo o rabia, todo el cuerpo se prepara para la acción, pues ante un peligro real

no hay tiempo para pensar. Sabemos que dejarse llevar por la emoción puede suponer un problema, pero ignorar o reprimir lo que se siente también, pues la tensión emocional acumulada tiende a desbordarse. Una buena medida es mantener una conexión continua con las propias emociones, lo cual suele ser garantía de una mayor capacidad para encauzarlas. La emoción es un indicio que informa de cómo estamos viviendo algo, y bien utilizada puede ayudar a resolver situaciones o mejorar la relación con los demás.

4. El inconsciente

«La mente es un profundo océano, pero nosotros solo logramos ser conscientes de la leve espuma de la superficie» (Henry Laborit)

El inconsciente, más allá de la visión negativa que a veces se tiene de él como un sumidero de impulsos o recuerdos reprimidos, constituye una parcela enorme de la mente —se le atribuye en torno al 85 % de la capacidad cerebral— repleta de posibilidades aún desconocidas.

La mente consciente se encarga de razonar, discriminar, analizar la información y tomar decisiones. La mente inconsciente actúa de manera totalmente distinta: controla las funciones involuntarias del organismo, capta y almacena toda la información de los sentidos y contiene la memoria emocional. El psiquiatra Carl Gustav Jung lo definía como un pozo inabarcable de información al que es posible asomarse para aprender tanto acerca de uno mismo como del mundo.

Las intuiciones, los sueños, los momentos de inspiración tienden un puente entre consciente e inconsciente. Nuestra mente almacena muchos datos, impresiones y percepciones que no conocemos, pero que en un momento dado pueden aflorar a la superficie. Contamos con una sabiduría que va más allá de la razón, y que se muestra de manera más clara cuanto más conectamos con nosotros mismos.

Mantener el ancla

«No corras, ve despacio, que adonde tienes que ir es a ti solo» (Juan Ramón Jiménez)

Conectar significa unir, establecer una comunicación. Hemos llevado muy lejos nuestra capacidad intelectual, pero quizá hemos olvidado que existen otros medios para aprender la realidad: la inteligencia del cuerpo, de las emociones, del inconsciente.

Se trata de conocimientos simplemente diferentes, complementarios a la razón. Cada persona puede buscar en su interior la sensación de estar conectada. Quizá recuerde un momento en que se sentía especialmente relajada y lúcida. Estar en contacto con uno mismo es como mantener un ancla que permite mantener la calma y la firmeza interior.

CRISTINA LLAGOSTERA, «Conectar con nosotros mismos», *El País Semanal*, 29 de agosto de 2010.

Estoy convencida de que, como yo, muchas personas os identificáis con este artículo. Y es que, gracias a profesionales como ella y a personas que transmiten este tipo de información, podemos entender mucho mejor cómo funciona el ser humano.

En mi caso, tal y como Cristina explica, me he sentido una extraña conmigo misma en muchas ocasiones, ya que mi desconexión llegó a ser tan grande que mi vida entera era una incongruencia. Durante años estuve completamente disociada, y únicamente cuando entré en la Unidad de Trastornos de la Alimentación y con la ayuda del tratamiento psiquiátrico, pude comenzar a ser consciente de lo que verdaderamente ocurría.

Pero, hasta entonces, mi desconexión era un claro mecanismo de defensa, ya que evitaba por todos los medios encontrarme a mí misma y enfrentarme a situaciones que pudieran hacerme sufrir. Por otro lado, lo que pudieran pensar otros acerca de mi imagen pasó a un primer plano, y me olvidé por completo del valor de la persona que realmente era.

Una vez encontré el modo de conectar con mi interior, al principio hubo confusión, e incluso malestar, ya que fui consciente de que la vida que en realidad llevaba no era la vida que quería.

«Los puentes» de los que Cristina habla se me hacen muy familiares, ya que tuve que empezar básicamente desde cero, y en el año 2002 decidí romper con todo e irme a Inglaterra para comenzar una nueva vida. Sin saberlo, fue cuando empezó mi gran nada más y nada menos que directo a mi interior.

Gracias a este:

- Aprendí a identificar las emociones y a elaborarlas.
- Comencé a descubrir el «sistema de creencias».
- Estudié todo aquello que tuviese que ver con el subconsciente.
- Comencé a observar mi lenguaje interior.

Ojalá hubiésemos conocido todas estas herramientas mucho tiempo atrás. Estoy convencida de que muchas cosas hoy serían diferentes. Paso a paso vamos avanzando, y que, en el campo de la salud mental, los profesionales nos transmitan cosas como estas es algo que nos ayuda mucho a entender que, quizá, no somos tan «raros» como pensamos, sino más bien que tan solo nos hace falta **conectar con nuestro interior**.

¡Qué rara eres! ¡Estás loca!

No podría recordar, aunque quisiera, todas las veces que he oído a la gente de mi entorno decirme que «estaba loca». Y es que, según el criterio de algunas personas, mi manera de ser se alejaba mucho de su manera de pensar.

Lo que nadie sabe es que mi «especial locura» ha sido lo que me ha protegido durante toda mi vida. Y es curioso porque, la primera vez que recibí el alta de mi psiquiatra, sentía que prefería seguir allí, con ellos, antes que intentar entender lo que se suponía que era «ser normal» en la vida real.

Esta bendita locura me ha ayudado a superar muchos miedos y situaciones delicadas. Creo que nuestra manera de pensar, sentir o hacer las cosas de forma diferente solo nos hace únicos y, en este sentido, todos somos un poco locos, ¿no crees?

Además, resulta que me he enamorado de mis **¿rarezas?**, que hoy en día me parecen muy normales:

- Escribo diarios desde los ocho años y los guardo casi todos.
- Ir al cine o de vacaciones sola es algo que disfruto muchísimo.
- No me gusta en absoluto ir de compras, y puedo pasar un año o dos sin comprarme ropa.
- Huyo de las aglomeraciones y me apasiona caminar en entornos naturales.
- Tiro la basura en pijama. Bueno, y a veces también voy al supermercado.

- Me quedo en casa los fines de semana y casi no salgo; no me gustan las discotecas ni los bares.
- Expresiva y espontánea, meto mucho la pata.
- Me gustan los cementerios; respiro paz.
- Tengo algunas «rarezas» más, pero mejor me las callo...

Una de mis particulares características durante bastante tiempo ha sido mi manera de vestir. Muchas amigas mías se ponían enfermas al ver cómo una mujer que ellas consideraban mona y con buena percha podía ir con semejantes pintas. El chándal y las zapatillas son mis grandes *hits* de todo el año, estén de moda o no. Pero bien es cierto que en mi caso entiendo el porqué, o al menos, eso pienso yo.

Ser mujer, un don y un reto

¿Alguna vez habéis sentido que dabais la espalda a vuestra feminidad? No es ningún secreto decir que tengo amigas que eligen la ropa por mí cada vez que he de ir a algún evento y me apetece arreglarme más.

En un par de ocasiones he asistido en Los Ángeles o Las Vegas a algún evento especial, y cuando mis amigas me han visto aparecer en las fotos con mi coleta de caballo y la cara lavada casi se tiran de los pelos. Pero es que ir a la moda nunca ha sido mi plato fuerte, y resulta irónico porque, como dije antes, hace años trabajé como modelo, o incluso en Zara, por lo que la moda me ha ido acompañando siempre, pero nunca me llamó la atención. Qué le voy a hacer, ¡soy así de «rara»!

Pero toda rareza procede de algún sitio. Y efectivamente, hace años odiaba ser mujer, y odiaba ser como era, ya que pensaba que mis problemas me venían precisamente por este motivo. Deseaba haber nacido hombre porque pensé que ellos no sufrían tanto y que se llevaban la mejor parte en esta sociedad.

Poco a poco este sentimiento fue desapareciendo. Sin embargo, pienso que, cuando trabajé como modelo y no me sentía cómoda con según qué ropa, en realidad no era la ropa lo que me hacía sentir mal, sino la actitud de muchos hombres frente a ella. A partir de entonces dejé de usar algunas prendas. Y fue esa forma de vestir y de sentir la que quedó enquistada en mi subconsciente y la que me hacía sentir insegura.

La manera en la que algunos hombres se dirigen a las mujeres es vergonzosa y no tiene excusa, al igual que también carece de todo respeto. Pero esto, como todo, poco a poco está cambiando. Creo que, a veces, algunos de los mensajes que recibimos sobre sucesos de abusos a mujeres son machistas al insinuar que la mujer es la «responsable», dada su manera de vestir o incluso su manera de comportarse. En este sentido, es interesante leer el artículo «Nada justifica una violación», de la BBC News.



¿Cómo es posible que el miedo pueda llegar a anularnos hasta el punto de pensar que incluso nuestro aspecto físico, forma de vestir o de comportarnos sea una amenaza para nuestra propia seguridad?



Es una pena que una mujer no pueda vestir como quiera sin tener que recibir mensajes desagradables, tanto por parte de las mujeres como de los hombres, porque eso dista mucho de la verdadera **libertad**. Hay mucho camino por delante ya que, aunque deseemos la igualdad de género, esta todavía no existe, y hace que nacer **mujer** sea todo un **reto**, en vez de ser lo que es, un **don**. Pero cada día estamos más cerca de conseguirlo, sobre todo porque estamos más unidas que nunca.

Cada día recibo decenas de mensajes, la mayoría son de mujeres. La inmensa mayoría de ellos tienen el mismo común denominador: en algún momento dejaron de confiar en su potencial.

Algunas de ellas son conscientes de cuándo empezaron a dudar de su valor como mujer, incluso como ser humano. Otras no recuerdan si alguna vez llegaron tan siquiera a tenerlo. Efectivamente, hace muchos años, a la mujer se le había asignado un lugar muy distinto al que hoy ocupa, que no tenía nada que ver con el del hombre, sencillamente era el lugar que le correspondía y que se había ganado. Ahora las cosas han cambiado, pero no debemos olvidar que hemos venido a esta vida a **compartir**, y no a **competir**. Y, aunque tratemos de mejorar, hay que dejar de intentar ser perfectas en todo, pretendiendo que así se nos oiga más.

La mujer lleva años intentando ser la esposa perfecta, la madre perfecta, la hija perfecta, la nuera y cuñada perfectas. Y, encima, perfecta también en su trabajo. Hemos aprendido a base de golpes, nunca mejor dicho en algunos casos, desgraciadamente. Pero la unión hace la fuerza y estamos más unidas que nunca. Ahora nos apoyamos y sabemos que, en realidad, no hay persona, lugar ni cosa que tenga ningún poder sobre nosotras si no se lo permitimos.

Tenemos que enfrentarnos a nuestros miedos, pedir ayuda si la necesitamos, pero nunca más ceder nuestro poder a otras personas. Cuando la vida nos sorprende con experiencias que nos desagradan, nos cuesta comprender las razones y, a veces, nos paralizamos y nos resistimos a cambiarlas por miedo. Por este motivo tenemos que enfocar nuestra energía en lo que de verdad merece la pena y depende de nosotros.

● EJEMPLO ●

Compartiré algo que considero importante y que, desgraciadamente, ocurre más veces de las que nos gustaría admitir.

Cuando comencé la aventura de publicar mi primer libro, Volando alto, en un principio nadie me conocía y era difícil conseguir carta blanca para presentar mis libros. Pero, gracias a Dios, poco a poco hubo gente maravillosa que se ofreció a ayudarme.

Recuerdo una de las veces en las que me presentaron a alguien importante en el mundo de la literatura. Se suponía que me iba a ayudar en una de mis presentaciones y ese fue el principal tema de conversación cuando quedamos para comer. Entonces algo comenzó a cambiar y dicho señor me invitó a su casa para tomar algo, comentando que quizá debería quedarme a dormir en su casa y así poder hablar toda la noche sobre el tema.

—Tranquila —me dijo—. Tengo varias habitaciones.

Entonces pensé que cómo era posible que para el resto de las presentaciones que había hecho jamás había tenido que quedarme hablando toda una noche en casa de nadie. Pero me dije: «Natalia, no seas mal pensada, quizá no sea lo que crees». Y entonces, en voz alta se me escapó:

—¿En serio me estás invitando a dormir contigo? No, gracias, en realidad, me gustaría irme a mi casa.

Me fui a casa y, ¡sorpresa!, al día siguiente el mismo hombre me envió un wasap que decía lo siguiente: «Querida Natalia, no creo que tu libro esté a la altura de ser presentado en ningún sitio. Tendrías que cambiar muchas cosas, empezando por el título, ya que no creo que llegue lejos. Siento decirte que no puedo ayudarte con la presentación porque este lugar no encaja con libros como el tuyo».

Recuerdo que durante un momento pensé que, si ese hombre sabía tanto de literatura, quizá realmente tuviera que realizar todos los cambios que me decía. Por un momento llegué a dudar, pero solo fue un momento.

En realidad, fue increíble ver cómo alguien puede llegar a intentar aprovecharse de las esperanzas de otra persona y usarlas en beneficio propio de este modo. Hoy, mi mensaje para este hombre es el siguiente: «Querido señor, ¿si hubiese sido hombre también me hubiese invitado a quedarme a dormir en su casa? No sé si mi libro llegará lejos o no, como usted dice, pero está ayudando a miles de personas en todo el mundo. Psiquiatras, psicólogos y profesionales de la educación lo recomiendan y trabajan con sus ejercicios. Y, lo mejor de todo, con unos resultados increíbles. Me alegra mucho no haberle escuchado y haber emprendido este maravilloso viaje sin su ayuda. Pd: No ha habido necesidad de cambiar ni el título ni el contenido, quizá el cambio del que me habló no fuese más que su propio reflejo».

Entiendo que hay cosas que se escapan a nuestro control y, efectivamente, situaciones que no son justas, pero, si no cambiamos desde nosotros mismos, nos pasaremos la vida librando las mismas batallas.

Aquel momento, después de mi negativa a quedarme en su casa a dormir, y la suya para ayudarme con mi libro —cuando horas antes se había llenado la boca de todo lo que podía hacer por mí—, hizo que la situación me pareciera violenta, y no porque aquel

hombre fuera descortés o desagradable conmigo, sino porque, después de no acceder a su «perspicaz idea», fuera capaz de cerrarme las puertas de ese modo.



Esta experiencia, desagradable en un principio, me ayudó a darme cuenta de lo fuerte que soy como mujer, de lo inteligentes que podemos llegar a ser para tener una visión general y objetiva de la verdadera situación en la que nos encontramos. Y, sobre todo, me hizo sentir muy orgullosa por alejarme de algo así y poder descubrir nuevas oportunidades por mí misma.

A VECES LA VIDA NOS INVITA A VER EL VERDADERO VALOR DE ALGO QUE YA TENEMOS

Cuando conectamos con nuestro interior, todo fluye de manera natural, descubriendo quiénes somos y lo que de verdad queremos, aunque no sepamos todavía cómo conseguirlo. La relación más importante de nuestra vida es la que tenemos con nosotros mismos. Tú eliges hacia dónde y tú decides cuándo. Tu camino es un asunto exclusivamente tuyo.

RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS

1. ¿Qué te gustaba hacer cuando eras pequeña/o?
2. ¿Qué era lo más importante para ti?
3. ¿Qué es lo que más recuerdas de tu adolescencia?
4. ¿Cuáles han sido los tres eventos más importantes de tu vida?
5. ¿Qué piensas acerca de ti misma/o y qué tal llevas vivir la vida como si, a veces, esta fuese una montaña rusa?
6. ¿Cuáles son tus mayores logros?
7. ¿Por qué estás más agradecida/o en la vida?

Refuerza la relación primordial

Esta relación primordial con nosotros mismos se refuerza con los pasos que nos acercan a la felicidad recordando quiénes somos y lo que merecemos. Estos son algunos de ellos:

- HAZ UN GUIÑO A LA VIDA.** Esta está llena de turbulencias, hoy podemos ser muy felices y mañana tener un día trágico. Las cosas no siempre salen como esperamos. O aprendemos a volar entre ellas o, lamentablemente, caeremos al suelo.
- THUMBS UP!** Tu **actitud** frente a todas las cosas te va a condicionar. ¡Recuérdalo siempre! Cuanto antes aceptemos que la vida es un constante cambio, mejor.
- SÉ AGRADECIDO/A.** Con cada logro, cada gesto, pero intenta no apegarte a nada. Entrena tu **ego**. Todo lo que sube baja, así que intenta no aferrarte a las opiniones externas, sean cuales sean, buenas o malas, y refuerza la única opinión que verdaderamente cuenta, la tuya.
- ¿DE QUIÉN TE RODEAS?** Somos un reflejo de las personas con las que más tiempo pasamos, así que rodéate de las personas que suman en tu vida y reduce poco a poco las que te restan.
- ESCUCHA Y APRENDE.** Cada persona que aparece en nuestra vida puede enseñarnos algo, o nos recuerda cosas que habíamos olvidado.
- HONRA TUS ORÍGENES.** No te avergüences de tu pasado, hoy estás donde tú has decidido estar, y en caso de que no te guste donde te encuentras, recuerda que ya tienes las herramientas necesarias para cambiarlo.
- CONECTA CON EL MUNDO.** Vayas donde vayas, intenta abrirte a nuevas personas, culturas e ideas diferentes. Todo suma en nuestro aprendizaje. No tengas miedo a salir de tu zona de confort.
- TEN CLAROS TUS REFERENTES.** Mejor que de ídolos, rodéate de tus referentes, no se trata de compararnos o querer ser nadie más que tú mismo. Pero hay personas que nos inspiran y motivan, así que aprende de ellas todo lo que te gusta.
- ¡ACCIÓN!** Tú diriges la película de **tu vida**. Y tú tienes la responsabilidad de crear lo que deseas: **drama, romance, comedia**, etc. No permitas que algunas tomas de esa película (las circunstancias) te impidan disfrutar del resto de ella. ¡Tú decides!
- ERES LO QUE DECIDES SER.** Jamás, repito, jamás dejes de ser humilde, amable y compasivo. Este es el mejor consejo que mi madre me ha dado.
- PERMÍTETE CAMBIAR.** Cambiar de ideas, de opinión, de amistades, de ciudad, de pareja, de trabajo y de vida si te da la gana. Cuando las personas te dicen que ya no eres la misma o el mismo de antes es que, sencillamente, dejaste de ser como ellos quieren que seas. No permitas que te culpen, tienes derecho a cambiar. En realidad, lo extraño es que continuemos siendo las mismas personas con el paso del tiempo. Además, cuando hacemos o decimos algo que no nos gusta, o nos sentimos mal por

alguno de nuestros comportamientos, la mejor manera de disculparnos es cambiar ese comportamiento.

—**PRESTA ATENCIÓN A TU LENGUAJE.** ¿Has observado cómo te comunicas contigo mismo y con los demás? Presta atención a esos pensamientos sobre tu persona, si son desde el cariño o, por el contrario, sueles criticarte a menudo. Del mismo modo, observa si practicas la empatía con los demás.

—**APRENDE A AMARTE.** Nunca llegarás a ser feliz hasta que no sientas, de corazón, lo extraordinario que eres. Aunque aparezcan momentos de dudas y miedos, si te amas, en tu interior no sentirás ningún vacío. Aprende a amarte e invitarás a otras personas a hacerlo. Lo más fascinante de todo es que incluso los profesionales de la salud comparten la idea de lo vital que es amar y ser amados.

● EJEMPLO ●

Después de veinte años de trabajo e investigación, el doctor Ornish, cardiólogo en California, admite en su libro, Amar y sobrevivir, que no hay ningún factor en medicina, «ni la dieta, ni dejar de fumar, ni hacer ejercicio, ni el estrés, ni la genética, ni la medicación o incluso la cirugía», que afecte tanto a nuestra salud como sentirnos amados y cuidados.



Cada día tengo más claro que el amor es lo más importante en la vida, y amarnos a nosotros mismos significa abrir nuestro corazón e invitar a todo aquello que nos favorece y nos acerca al bienestar.

Y esto lo incluye todo.

CAPÍTULO 7

LAS RELACIONES FAMILIARES

Si entendiéramos completamente las razones del comportamiento de otras personas, todo tendría sentido.

S. FREUD

La relación con un padre

Durante muchos años creí que mi padre no me quería. El hecho de haber sido una sorpresa me hacía pensar que no fui una niña deseada y que, por ello, no fue un buen momento para venir al mundo.

Resulta irónico porque nací tras diez meses de embarazo, en vez de nueve, como si desde los primeros meses de vida ya intentara retrasar el tener que enfrentarme a la vida. El caso es que, desde siempre, mi padre fue una persona algo fría. Por aquel entonces yo no entendía cómo mi padre podía ser tan poco cariñoso y percibí, erróneamente, que él hubiese preferido que jamás hubiese existido. Y es que, cuando somos pequeños, no somos conscientes de las circunstancias por las que nuestros padres han pasado, desconocemos su infancia y las razones por las cuales ellos se comportan de una manera u otra.

Tan solo en la actualidad, y gracias a la buena comunicación que hemos alcanzado en mi familia, he podido entender muchas cosas:

- Siendo niño, mi padre tuvo una infancia llena de retos, como mucha gente de su generación. Sufrió el abandono de su padre, lo cual le trajo muchas carencias y necesidades. Esto hizo que mi padre desarrollara un gran miedo a la falta de abundancia, por lo que todo su afán y obsesión era que a mi familia no le pasara lo mismo.
- Su prioridad como padre no era el afecto en sí, ya que ni siquiera él mismo entendía por aquel entonces que esto pudiese llegar a ser tan importante en el desarrollo del ser humano.
- La manera de demostrar que nos quería no era a través del lenguaje verbal, del afecto físico o de los juegos. Pero el paso del tiempo me hizo entender la manera tan peculiar de mostrarnos que nos quería.
- Viniendo de una familia humilde, mi padre se levantaba cada día a las cinco de la

mañana para coger el primer tren e ir a trabajar. Viajaba mucho y siempre regresaba a casa con comida y dinero para alimentar a su familia.

—Su prioridad era clara: no quería que sufriéramos las necesidades por las que él pasó en su niñez. Y lo demás era secundario.

—Su gran miedo, como padre de familia, era volver a pasar hambre, que su pasado regresara y revivir aquellos momentos. Pero jamás lo había exteriorizado con nadie.

Conversaciones de corazón a corazón

Jamás pude llegar a imaginar que la relación con mi padre diese los frutos que ha dado. Hemos pasado de casi no hablar a escribirnos cada día y estar más unidos que nunca. Ha sido algo mágico y, sobre todo, muy sanador para ambos. En realidad, no sé cuándo comenzó exactamente, pero sí sé cómo, y una frase de mi libro *Volando alto* lo describe a la perfección: «Es a través del **amor** cuando se produce la verdadera transformación».

Y, efectivamente, así lo creo, en cuanto me enfrenté a mis propias creencias y miedos, pude acercarme a mi padre de otra manera. Comencé a preguntarle por su infancia, algo que él jamás había compartido con nosotros. Comencé a interesarme por su vida y, aunque al principio no estaba muy abierto a ello, mi **actitud** de acercamiento y muestra de cariño al desprenderme de mis miedos hizo que él se sintiera más cómodo.

Sencillamente, abrí mi corazón y mostré mi vulnerabilidad, algo que no solo invita a otras personas a hacer lo mismo, sino que nos hace más fuertes, sinceros y valientes.

Le preguntaba desde la curiosidad más inocente, mostrándome como alguien que se interesa por su pasado, dejando atrás juicios o culpas, y sentía que cada aventura, cada episodio o momento que él iba compartiendo conmigo nos acercaba y nos relajaba más.

A veces reíamos, y otras, no tanto. Pero, sin ninguna duda, lo que estábamos compartiendo creaba un ambiente enternecedor, nuestras emociones estaban resurgiendo y, poco a poco, sin tan siquiera saberlo, apareció esa **conexión** tan increíble llamada **amor incondicional**.

En realidad, nos estábamos conociendo. Sí, después de cuarenta años siendo familia, nos estábamos mostrando tal y como éramos, sin miedo u orgullo que valiese. Me di cuenta de que sabía muy pocas cosas de mi padre y de su infancia. Desconocía por completo muchos de sus miedos, de sus creencias, de sus inseguridades, ya que él, como padre, no sentía que fuese positivo compartir nada de esto con nosotros. Su objetivo parecía haber sido únicamente alimentarnos y que no nos faltase de nada; lo demás no lo había concebido como algo «importante».

El caballito de cartón

Uno de los recuerdos de mi padre captó mi atención en especial. Por supuesto, revelo exclusivamente lo que él, amablemente, se ha ofrecido a compartir.

Durante años, mi abuelo abandonó a su familia, y aunque mi abuela pudo mantener a sus hijos comiendo patatas, mi padre sufrió momentos desagradables, llegando a pasar hambre.

Una Nochebuena, mi abuelo sencillamente no apareció, y mi padre, sin entender nada, veía cómo su madre no dejaba de llorar. El desconocimiento de lo que estaba ocurriendo y su inseguridad no le ayudaron, y aunque mi abuela intentaba compensar muchas carencias, un niño a esa edad lo pasa mal ante una situación semejante, y se construye creencias que le acompañarán el resto de su vida.

Mi padre comentaba que siempre deseó tener un tren, pero que los Reyes Magos nunca le traían nada de lo que pedía, por lo que pensaba que no se habría portado bien y que no era lo suficientemente bueno. Recordaba también emocionado cómo se enteró por fin de que los Reyes Magos no existían: «Tu abuela me había comprado un caballito de cartón y lo había escondido en la terraza, pero esa noche de Reyes llovió de madrugada y el caballito se mojó, rompiéndose por completo. La abuela, entre lágrimas, me contó entonces lo ocurrido, y aunque esto he de reconocer que me confundió, fue cuando supe por mi madre que no era un niño tan malo como pensaba».

Mi padre relataba estos momentos completamente emocionado, como si el tiempo no hubiera pasado, como si fuera ayer, y yo podía sentir la conexión con el dolor de aquel niño, intentando pensar cómo hacer para que se sintiera mejor. Era conmovedor escucharle relatar experiencias de su vida, pero, sobre todo, era como si estuviese descubriendo a alguien diferente, más cercano, más humano. Él estaba abriendo su corazón y yo no podía estar más agradecida. Era como si, de repente, le quisiera más y cualquier roce del pasado pasara a un segundo o tercer plano.

Estos momentos de acercamiento no significaban que mi padre hubiese cambiado de carácter o se hubiese transformado en alguien excesivamente cariñoso, no. Significaba que, capa tras capa, iba dejando que sus emociones afloraran, permitiéndose a sí mismo expresar y liberar parte de un dolor que llevaba enquistado muchos años.

No creo que mi padre tuviese nunca una conversación con mi abuelo acerca de cómo se sintió cuando era niño. Quizá jamás le preguntase nada, porque en las generaciones anteriores las emociones se intentaban esconder.

Mi abuelo abandonó a su familia y solo regresó una vez, cuando se vio enfermo y solo. Mi abuela lo acogió y cuidó, pero, desgraciadamente, años más tarde fue ella quien enfermó y murió joven, y yo apenas llegué a conocerla.

Lo más bonito de todo es que mi padre jamás guardó rencor a mi abuelo. Yo nunca le oí una sola mala palabra acerca de él. Le adoraba.

Creo, de corazón, que liberarnos emocionalmente y sacar afuera ese dolor que llevamos dentro nos ayuda a avanzar en la vida de una manera más ligera, dejando atrás un triste equipaje que no nos beneficia en absoluto.

Sana tus lazos familiares, aunque las personas que amas se hayan ido

Es maravilloso descubrir que sanando nuestros lazos familiares podemos sanar cualquier relación en nuestra vida, comenzando por la nuestra propia.

Durante muchos años no fui consciente de que constantemente buscaba la aprobación y el cariño de mi padre. Este permanente intento de que él me quisiera más o me prestara más atención irónicamente me hacía sufrir, ya que reforzaba aún más la creencia de que no era lo suficientemente buena, ni siquiera para que mi padre me quisiera. En mi adolescencia y posterior desarrollo, jamás escuché a mi padre decir que me quería, y sus abrazos eran muy escasos. Pero, como hemos visto anteriormente, las personas tienen diferentes maneras de demostrar su amor, así como de percibirlo. ¡Esto no significa que dicho amor no exista!

Cuando mi padre vino a la primera presentación de mi libro con Editorial Planeta, sabía que para él era un gran esfuerzo, ya que nunca le ha gustado mucho salir de casa. Recuerdo que yo estaba muy feliz, pero también muy nerviosa. Era la primera vez que asistía a un evento en torno a mi persona, y fue mi mejor regalo de cumpleaños.

Cuando terminó la presentación, se acercó y me dijo: «Jamás pensé que pudieras expresarte tan bien y transmitir tanto a la gente. No te conocía, hija, estoy muy orgulloso de ti». Algo de esa frase me impactó y, aunque me sentí feliz al escuchar que se encontraba orgulloso de mí, me llamó la atención que dijera que no me conocía.

Efectivamente, así era, y ¿sabéis por qué? Porque la necesidad y la desesperación por sentirme amada y cuidada no me dejaba ser la persona que en realidad era.



La búsqueda desesperada de aprobación y la necesidad de ser aceptados por los demás no permiten que seamos libres ni mostrar quiénes somos en realidad.



La no aceptación de quiénes somos, el malestar y rechazo hacia nuestra propia persona no invitan a que otros puedan ver lo mejor de nuestro ser porque no creemos que eso exista.

Me había pasado toda la vida pretendiendo ser quien no era, y la idea de ser amada siendo yo misma parecía disparatada. Así que, como si de una película se tratase —*En busca de la aprobación perdida*—, me di cuenta de que el orgullo que mi padre sentía por su hija era directamente proporcional al orgullo que sentía yo por mí misma. Este orgullo por mí misma lo había logrado hacía solo un par de años antes, a través del autoconocimiento y de conectar con mi interior, que fue un progreso largo, pero muy enriquecedor.

La **libertad** de poder expresarnos tal y como somos aparece cuando nos aceptamos plenamente. Después de tantos años trabajando con muchas personas en el campo de la liberación emocional, me he dado cuenta de que en la mayoría de los casos de bloqueos emocionales existen problemas de comunicación. No poder expresar lo que sentimos nos crea frustración. Por este motivo es muy importante prestarle atención y descubrir cómo es nuestra comunicación, para así poder mejorarla y sentirnos más cómodos.

¿Recuerdas la regla que me ha funcionado siempre? **Conócete, acéptate y supérate**. Créeme, merece la pena intentarlo.

Una vez te conoces y aceptas quién eres, podrás superar cualquier creencia y miedo que te limita. Tu autoestima se verá reforzada y encontrarás el coraje que necesitas para enfrentarte a cualquier situación. Tu comunicación se verá enriquecida por la seguridad con la que eliges tus palabras, y todo fluirá de manera natural.

Otra cosa que he aprendido durante este proceso de autoconocimiento es que, en muchas ocasiones, perdemos o nos separamos de las personas que amamos, por lo que pensamos que no podemos sanar estos lazos. Y bien es cierto que, de manera física, no podemos comunicarnos con ellas, pero sí que es posible sanar estas relaciones. Por este motivo comparto a continuación un ejercicio de visualización que aprendí en Inglaterra, y que permite conectar con aquellas personas con las que hay «temas pendientes».

Es importante tener en cuenta que el cerebro no distingue lo que es pasado, presente o futuro, únicamente recibe la información y genera una respuesta. Cada imagen o recuerdo despertará en ti emociones, y estas, a su vez, te harán conectar con distintos sentimientos. Cada vez que visualices y conectes con un recuerdo de amor, cariño y comprensión con la persona amada, la respuesta generará en tu organismo una increíble sensación de bienestar y podrás comenzar a liberarte emocionalmente. Con ejercicios de visualización puedes llegar a sentir el cariño y el amor de las personas amadas, incluso aunque no puedas tocarlas.

El núcleo familiar donde nos desarrollamos es el lugar en el que verdaderamente aprendemos a amar y a ser amados, así como a compartir y a tener paciencia. Sin lugar a dudas, la vida junto a nuestros padres o tutores marcará nuestra existencia a través de las proyecciones, que pueden sanarse con el autoconocimiento, como expongo en este libro.

Quizá la relación con nuestros padres o tutores no haya sido «buena», o incluso no haya existido, pero esto no hace imposible que hoy por hoy, si nuestro corazón así lo desea, podamos liberar cualquier sentimiento incómodo que nos genere esta relación, y decidamos crear un nuevo vínculo con nuestros familiares o progenitores.

Si te gusta la idea, te invito a que sigas participando de manera práctica. Inténtalo, no pierdes nada y, sin embargo, puedes ganar mucho.

A continuación, propongo una serie de ejercicios para regenerar el vínculo con los padres, ya sea a través de un encuentro físico o de una visualización.

EJERCICIO: PREGUNTAS PARA ESTABLECER LA CONEXIÓN ANTES DEL ENCUENTRO O VISUALIZACIÓN

1. ¿Qué es lo que más recuerdas sobre tu padre o tutor?
2. ¿Qué es o era lo más importante para él?
3. Cuando piensas en tu padre, ¿cómo lo describirías?
4. ¿Qué mensaje te gustaría poder darle?
5. ¿Cuál ha sido uno de los mejores momentos con tu padre?
6. ¿Qué es lo que más te hace estar orgulloso de tu padre?
7. ¿Qué has aprendido de él?

EJERCICIO: ENCUENTRO FÍSICO

Si eres afortunado y tu padre o tutor todavía vive, te animo a que, si tu corazón así lo siente, des el primer paso y le invites a compartir sus recuerdos y experiencias contigo. Puedes preguntarle acerca de su infancia, o acerca de sus aventuras en la adolescencia. Si piensas que no se sentirá cómodo con la situación, como ocurre frecuentemente, comienza tú a compartir tus experiencias (de trabajo, en casa, de los estudios, etc.). El objetivo es conectar con él y, aunque al principio te mire con ojos de búho sorprendido, poco a poco construiréis una relación basada en la confianza.

Una vez sientas que puedes expresarte de corazón, dejando el miedo a un lado, comunícate con él a través de una comunicación sana —comunicación no violenta— como te indico:

- Exprésate honestamente con él. Por ejemplo: «Cuando aquel día me dijiste que yo no tenía ni idea de qué estaba hablando...».
- Háblale de tus sentimientos utilizando un lenguaje sencillo. Por ejemplo: «Me sentí triste, frustrado o dolido, porque...».

- Comunica y comparte tus necesidades y valores. Por ejemplo: «Me gusta ser tratado con respeto y consideración».
- Pide sin miedo lo que necesitas, y sé específico. Por ejemplo: «¿Podríamos hablar de ello?» o, «¿Estarías dispuesto a intentar cambiar tu manera de dirigirte a mí?».

Presta atención a tus palabras, exprésate siempre con cariño e intenta que tu lenguaje sea sencillo y directo.

EJERCICIO: ENCUENTRO A TRAVÉS DE LA VISUALIZACIÓN

Los recuerdos se generan en el hipocampo, la estructura cerebral en forma de caballito de mar, y se almacenan en la corteza prefrontal del cerebro. Permanecen guardados durante décadas y tenemos acceso a ellos a través de la memoria, capaz de almacenar, codificar y recuperar la información guardada.

A través de la visualización y de la recuperación de estos recuerdos podemos conectar con nuestros seres amados ya fallecidos. Esta comunicación es únicamente mental y es un procedimiento por el cual el cerebro, que no distingue lo real de lo irreal, nos hace sentir o revivir las mismas sensaciones, como si la situación estuviese sucediendo en tiempo real. Ocurre lo mismo con los sueños: las imágenes y las situaciones que experimentamos cuando soñamos tienen la misma intensidad que cuando estamos despiertos.

Así pues, en caso de que tu padre, abuelo o tutor no viva, te animo a que encuentres un momento de tranquilidad a solas, y que cierres los ojos. Respira profundamente y conecta con algún recuerdo en el que estéis juntos. Invítale a ir a algún lugar que os gustase, a un sitio donde podáis sentiros cómodos, seguros y tranquilos.

Dile mentalmente todo aquello que deseas decirle, aprovecha el momento para liberar aquellas palabras que llevan guardadas tanto tiempo.

¿Recuerdas la frase que aparecía al principio de este capítulo? «Si entendiéramos completamente las razones del comportamiento de otras personas, todo tendría sentido.» (S. Freud) Pues, sea como sea vuestra relación, mírale a los ojos y dile que le quieres. Dile que sientes no haber tenido tiempo o modo alguno para expresarle todo lo que te hubiese gustado expresarle, o que sencillamente no supiste cómo hacerlo.

Dile que entiendes que el rencor solo hace que nos sintamos incómodos y que jamás ayuda a resolver ningún problema. Dile que, quizá, hubo momentos en los que no entendías nada, ya que nada parecía ser perfecto, pero, aun así, que has aprendido mucho de vuestra relación, aunque a veces cueste creerlo.

Ahora puedes dejar ir la sensación de malestar y perdonar todo aquello que creas que necesite ser perdonado. Puedes mirar a los ojos de tu padre y ver su cariño hacia ti, aunque no supiese cómo demostrártelo en su momento.

Nota cómo tu pecho se llena de compasión y, sin poder explicarlo, te sientes más ligero al perdonaros mutuamente por «las palabras no dichas» y «las muestras de afecto no compartidas».

El amor de este familiar existió, y que no entendiésemos sus comportamientos no significa que en su corazón no hubiese un lugar para nosotros. ¡Recuérdalo!

Cada vez que necesites sentirte cerca de tu padre, ahora puedes conectar con él. Esta conexión nos ayuda a crecer personalmente y traspasa límites del tiempo y del espacio. ¡Se llama **amor** y es **eterno**!

A nivel personal, el crecimiento de mi padre junto con el mío en los últimos años me enorgullece mucho. Cada día siento que quiero más a mi padre, y hace unos años ni siquiera nos conocíamos a nivel emocional. Me siento muy agradecida con la vida por haberme brindado la oportunidad de haber podido formar parte de algo tan bello.

Nada me podría convencer de que la gente no cambia. Todos, de una manera u otra, lo hacemos. La gran transformación surge del amor, de las ganas de ser feliz, y del respeto y de la aceptación del uno hacia el otro.

La relación con una madre

Como he explicado en la primera parte del libro, la importancia del vínculo con la madre durante el embarazo es primordial. Hoy en día disponemos de mucha información sobre ello en internet, pero hay algo que funciona mejor y que es de gran importancia: la información acerca de la relación entre la madre y el hijo.

Existe una teoría que genera gran disparidad de opiniones que me llamó la atención: «Cuando nuestras madres aún estaban en el vientre de su madre (nuestra abuela), el huevo del que proveníamos ya estaba dentro del útero del feto de nuestra madre».

La teoría dice que todas las mujeres nacen con todos los óvulos que tendrán en la vida. Así pues, le pregunté a mi ginecólogo y su respuesta fue la siguiente: «Efectivamente, Natalia, eso parece».

Esto significa que mi abuela, estando embarazada, ya llevaba en el feto de mi madre el óvulo del que, años más tarde, nacería yo, ya que el feto empieza a «fabricar» óvulos a partir de las nueve semanas de gestación.

¡ABUELA, MADRE E HIJA VINCULADAS!

Ya mencionamos en la primera parte del libro la importancia del vínculo entre madre e hija. El vínculo es la relación que se establece entre una figura principal y, en

este caso, el bebé. Generalmente, la figura principal es la madre porque el vínculo empieza a formarse antes de que el niño nazca, durante el embarazo, y es una relación muy especial.

Sin embargo, si esta conexión es tan mágica y especial, incluso ya durante el embarazo y el parto, entonces, ¿por qué a veces las hijas podemos llegar a tener esa relación de amor/odio con nuestras madres? ¿Qué podemos aprender sobre la conexión con nuestra madre y la sanación emocional a través de dicho vínculo?

En relación con este tema, me gustaría comentar una línea de pensamiento que nace a partir de la idea de que las madres, de generación en generación y sin ser conscientes de ello, transmiten la «herida emocional» de ser mujer.

Hace un tiempo leí un artículo de Bethany Webster sobre la importancia de sanar la herida emocional de la madre. Podéis encontrar la referencia al título original en el apartado de la bibliografía.

La autora señalaba las dificultades y los desafíos en la relación entre madres e hijas, informaba de cómo muchas veces es tabú hablar sobre el tema y de que es precisamente esta la causa de que se mantenga oculto.

Bethany Webster destacaba cómo las heridas emocionales de la mujer en una cultura patriarcal se transmiten de generación en generación, e incluyen:

- La comparación al no sentir que es lo suficientemente buena.
- La vergüenza de sentir que hay algo en ella que está mal.
- La atenuación, ya que se siente pequeña en general.
- El sentimiento de culpa al desear tener más/mejor de lo que tiene.

Además, estas heridas tienden a manifestarse como:

- No poder ser una misma o realizarse plenamente, evitando así la amenaza de otras personas.
- Tolerancia al maltrato de otras personas.
- Necesidad emocional.
- Sentimiento de competencia con otras mujeres.
- Autosabotaje.
- Y, cómo no, trastornos de la alimentación, depresión y adicciones.

En nuestra cultura, todavía patriarcal, las mujeres se ven condicionadas a pensar menos en sí mismas, ya que son «no merecedoras o no dignas de», y este sentimiento se ha interiorizado con el paso de los años de madres a hijas de manera subconsciente.

En realidad, lo que parece ocurrir es que, si una hija interioriza las creencias inconscientes de su madre acerca de «no ser lo suficientemente buena», posiblemente tendrá la aprobación de su madre, pero acabará olvidándose de su gran potencial.

Aunque las hijas solemos tener más confianza con nuestras madres, ¿cuántas veces hemos hablado de sus sentimientos, preguntado sobre las dificultades de ser madre, o

incluso acerca de su relación con la abuela?

Las heridas emocionales se transmiten de generación en generación hasta que alguien se atreve a hablar de ellas y «elaborar» esas heridas que, durante tantos años, inconscientemente nos han hecho sentir incompletas.

Desde que tengo uso de razón, siempre he pensado que nacer mujer era tener mala suerte. Fui testigo de cómo mi madre era la que estaba en casa cuidando de los tres hijos, pero nunca supe si realmente era feliz. Nunca se lo pregunté. Este tipo de preguntas no se hacían. Era la vida que «consciente o inconscientemente» había elegido, sin más. La comparación, la vergüenza o la culpa son sentimientos que he tenido desde muy pequeña, y estoy segura de que tanto mi madre como mi abuela se sentían del mismo modo.

Es como si muchas mujeres pudiéramos vernos reflejadas, más allá del dolor de nuestra madre, con el dolor de ser mujer. Y aunque esto, gracias a la gran labor de las mujeres que estamos haciendo consciente lo inconsciente, está cambiando, todavía queda mucho dolor dentro que hay que sacar.

Por increíble que parezca, las creencias y los miedos de las mujeres en una misma familia son muy parecidos, si no iguales.

● EJEMPLO ●

Mi madre jamás me había comentado nada sobre este tema, pero fue años después de que me dieran el alta en la Unidad de Trastornos de la Alimentación, por padecer bulimia y anorexia, que se sinceró conmigo y me contó que, desde los trece años, ella siempre había tenido mucho miedo a engordar, llegando incluso a ser algo obsesivo.

Se sentía muy insegura y lo pagaba con la comida. Quería tener «buen tipo», pero siempre se veía gorda. Cuando iba a la piscina, se tumbaba a tomar el sol y casi no se movía ni se levantaba para que no la miraran, ya que pensaba que todos comentarían lo «gorda» que estaba.

Siempre llevó chaquetas largas para taparse y, cuando se quedó embarazada de mí, engordó veinticinco kilos, lo que hizo que se viera como una especie de monstruo, ya que ella jamás pesaba más de sesenta kilos. Tras dar a luz a sus tres hijos, pesaba cincuenta y nueve kilos, pero aun así continuaba viéndose gorda, y no dejaba de compararse con otras mujeres. Cada vez que intentaba comer, rápidamente lo escupía porque se sentía culpable y tenía miedo de engordar. Evitaba ir a algunas fiestas porque no se encontraba bien y se comparaba con otras mujeres.

Mientras se abría emocionalmente ante mí, me contaba que, a pesar de estar delgada, su miedo siempre fue tan grande que no podía evitar no querer comer.

Por ejemplo, cuando sufrió cáncer de pecho y comenzó con la quimioterapia, empezó a engordar y su miedo regresó todavía más fuerte. Habló con el doctor y este le comunicó que normalmente se perdía el apetito y que por ello tenían que suministrarle algo para

que comiera. También le dijo que tenía que sentirse afortunada de no adelgazar, puesto que esto significaba que tendría más defensas.

Esto nos enseña que podemos llegar a compartir nuestras inseguridades, pero que, generalmente, las tratamos de ocultar por vergüenza, por miedo a ser juzgadas. A través de experiencias en el pasado hemos interiorizado el sentimiento de ser «menos que», y no nos creemos merecedoras o dignas de ser felices. Poder alcanzar nuestros sueños parece algo imposible. Pero, como decía antes, todo cambia.

Nuestros valores cambian, y nuestras prioridades con veinte o cuarenta años no son las mismas que cuando tenemos sesenta, o setenta, como tiene mi madre.

Hoy en día, mi madre se siente más segura y mejor que nunca, su relación de pareja con mi padre se ha transformado con el tiempo, y quizá las experiencias que han vivido juntos los han unido todavía más, haciéndoles ver lo que de verdad importa en la vida. Han atravesado momentos muy duros y han aprendido de ellos, ayudándoles a ser seres independientes y fieles a sus valores. A partir de aquí, el amor y el respeto mutuo hicieron el resto. Ahora están completamente enamorados, mucho más que hace años, y yo me siento infinitamente feliz al poder ver la increíble transformación que juntos, pero cada uno con su proceso individual, han conseguido. Su relación (cincuenta y tres años juntos) y su vida es un claro ejemplo de cómo el autoconocimiento y la liberación emocional nos ayuda a ser felices.

Nada de esto hubiera ocurrido si mi madre no hubiese dado un paso al frente y comenzado este gran viaje de conexión interior. Conocerse a sí misma, descubrir su coraje y la gran fuerza que tenía para conseguir sus propósitos le dio la valentía suficiente para ir destruyendo todas y cada una de sus barreras.

Jamás pude imaginar que mi madre fuese tan fuerte como para enfrentarse todas las veces que fueran necesarias a los monstruos de su pasado, y así recuperar su verdadero lugar como mujer.



A continuación, os propongo los mismos ejercicios que hemos hecho para la conexión con el padre, pero esta vez con la madre.

EJERCICIO: PREGUNTAS PARA ESTABLECER LA CONEXIÓN ANTES DEL ENCUENTRO

- 1.** ¿Qué es lo que más recuerdas de tu madre o tutora?
- 2.** ¿Qué es o era lo más importante para ella?
- 3.** ¿Qué tres palabras describirían mejor a tu madre?

4. ¿Qué mensaje te gustaría poder darle?
5. ¿Qué es lo que más orgullosa te hace estar de tu madre?
6. ¿Qué has aprendido de ella?
7. ¿Cuál ha sido uno de los mejores momentos con tu madre?

EJERCICIO: ENCUENTRO FÍSICO

Si eres afortunada/o y tu madre o tutora todavía vive, te animo a que, si tu corazón así lo siente, des el primer paso y la invites a compartir sus recuerdos y experiencias contigo. Puedes preguntar acerca de su infancia o acerca de sus aventuras en la adolescencia con sus amigas.

Si piensas que no se sentirá cómoda con la situación, como suele ocurrir, comienza tú a compartir tus experiencias (del trabajo, en casa, en los estudios, etc.). El objetivo de este ejercicio es conectar con ella y, aunque al principio te mire con ojos de búho sorprendido, poco a poco construiréis una relación basada en la confianza.

Una vez sientas que puedes expresarte de corazón, dejando el miedo a un lado, comunícate con ella a través de una comunicación sana:

- Exprésate honestamente con ella. Por ejemplo: «Cuando aquel día me dijiste que yo no tenía ni idea de qué estaba hablando...».
- Háblale de tus sentimientos utilizando un lenguaje sencillo. Por ejemplo: «Me sentí triste, frustrada o dolida porque...».
- Comunica y comparte tus necesidades y valores. Por ejemplo: «Me gusta ser tratada con respeto y consideración».
- Pide sin miedo lo que necesitas y sé específico. Por ejemplo: «¿Podríamos hablar de ello?» o, «¿Estarías dispuesta a intentar cambiar tu manera de dirigirme a mí?».

Presta atención a tus palabras, exprésate siempre con cariño e intenta que tu lenguaje sea sencillo y directo.

EJERCICIO: ENCUENTRO A TRAVÉS DE LA VISUALIZACIÓN

En caso de que tu madre, abuela o tutora no viva, te animo a que encuentres un momento de tranquilidad a solas, y que cierres los ojos. Respira profundamente y conecta con algún recuerdo en el que estéis juntas. Invítala a ir a algún lugar que os gustase a las dos, un sitio donde podáis sentiros cómodas, seguras y tranquilas.

Dile mentalmente todo aquello que desees decir, y aprovecha el momento para dejar salir aquellas palabras que llevan guardadas tanto tiempo.

¿Recuerdas la frase que aparecía al principio de este capítulo? «Si entendiéramos completamente las razones del comportamiento de otras personas, todo tendría sentido.» (S. Freud) Sea como fuese vuestra relación, mírala a los ojos y dile que la quieres. Que sientes que no tuviste tiempo o modo alguno para expresarle todo lo que te hubiese gustado expresar o, sencillamente, no supiste cómo hacerlo.

Dile que entiendes que el rencor solo hace que nos sintamos incómodas y que jamás ayuda a resolver ningún problema. Dile también que, quizá, hubo momentos en los que no entendías nada, ya que nada parecía ser perfecto, pero que, aun así, has aprendido mucho de vuestra relación, aunque a veces cueste creerlo.

Ahora puedes liberar la sensación de malestar y perdonar todo aquello que creas que necesite ser perdonado. Puedes mirar a los ojos de tu madre y ver su cariño hacia ti, aunque no hubiese sabido cómo demostrarlo en su momento.

Nota cómo tu pecho se llena de compasión y, sin poder explicarlo, te sientes más ligera/o al perdonaros mutuamente por «las palabras no dichas» y «las muestras de afecto no compartidas».

El amor de nuestra madre existió, y que no entendiésemos sus comportamientos no significa que en su corazón no hubiese un lugar para nosotros. ¡Recuérdalo!

Cada vez que necesites sentirte cerca de tu madre, ahora puedes conectar con ella. Esta conexión nos ayuda a crecer personalmente y traspasa los límites del tiempo y del espacio. ¡Se llama **amor** y es **eterno**!

CAPÍTULO 8

LAS RELACIONES DE PAREJA

No existe peor angustia que ocultar una historia inédita en tu interior.

AUTOR DESCONOCIDO

No creo que exista el hombre o la mujer ideal. Muchas veces «lo ideal» es tan solo una ilusión de nuestra mente. Creo que, dependiendo de la energía que desprendemos y según el momento en el que nos encontremos, atraeremos a las personas que, por afinidad, son parecidas a nosotros.

¿Seríamos más felices si no tuviésemos memoria?

Siempre he dicho que el ser humano podría aprender muchas cosas de los animales. Adoro ver los programas de National Geographic o de Planet Earth; profundizo en ellos y descubro cosas fascinantes e inimaginables.

Parece ser que la ansiedad no existe en el reino animal, únicamente se manifiesta cuando un animal se encuentra cerca de humanos porque, sencillamente, se contagia.

Cuando los animales advierten un peligro, normalmente huyen o se defienden. Pero cuando sienten que el peligro no está lo suficientemente cerca, o que ha desaparecido, vuelven a tranquilizarse y continúan relajados comiendo. Ellos no son como los humanos, ya que, en nuestro caso, nuestros pensamientos acerca de una situación de riesgo va más allá de la situación en sí. Aunque nos hayamos alarmado por nada, en nuestra mente podemos llegar a tenerlo presente incluso años. No estoy exagerando.

Los recuerdos de eventos traumáticos o situaciones desagradables y bruscas que hayamos podido vivir, independientemente de cómo terminaran, nos mantienen presos y enredados en nuestra mente.

Mi memoria me ha jugado muy malas pasadas, y esto ha repercutido indiscutiblemente en mi vida de pareja. La ansiedad me acompañó durante toda la vida y, cuando un hombre se me acercaba, yo pensaba lo peor y si podría confiar en él o no.

Mi primera relación con dieciséis años me marcó muchísimo y, aunque jamás hablé sobre este tema con él, estoy convencida de que, dado mi comportamiento, a él también. Nuestro acercamiento fue muy bonito, y aunque ni siquiera llegamos a hacer el amor, mi imaginación deseaba verme casada y con hijos. Fue una auténtica montaña rusa emocional. Yo no sabía si podía confiar en él, pero mi corazón así lo deseaba.

El caso es que, aunque jamás me lo hizo saber, nunca llegué a gustar mucho en su entorno. Esto fue así de verdad porque me lo hicieron saber algunas de sus amistades, y cuando tienes dieciséis años esto marca. Y mucho.

Mi familia siempre fue humilde y vivíamos en una zona de Torrejón de Ardoz que no tenía muy buena fama. Al contrario que nosotros, la familia de este chico vivía en una buena zona y se rodeaba de gente a la que llamábamos pija. Es curioso cómo, después de muchos años, entiendes que las etiquetas son tan absurdas como dañinas.

La verdad es que jamás dudé que él me quisiera. Era encantador y se portaba muy bien conmigo, pero mi sensación de «no ser lo suficientemente buena» para él siempre estuvo presente. Es obvio que con esta edad es muy difícil ser consciente de cómo las comparaciones hacen mella en nuestra autoestima, por lo que, aunque de cara al exterior pretendía hacerme la dura, mis ánimos estaban por los suelos. Además, su exnovia quería volver con él, y para mí eso se convirtió en una pesadilla.

¿Cómo iba alguien como yo a competir con alguien como ella?

En aquellos años, mis miedos e inseguridades hacían que fuera imposible poder advertir mis cualidades y virtudes, así que mi percepción de la realidad no solo era errónea, sino que era muy superficial. Solo podía ver que su exnovia era pija, rubia, guapa, rica y que sabía idiomas. Lo demás parecía no importar a esta aparentemente frágil y adolescente Natalia, que ni siquiera se veía capaz de estudiar.

Poco a poco, todos mis complejos e inseguridades minaron mis fuerzas y mi ansiedad hacía que me sintiera peor. Jamás olvidaré aquel 24 de mayo en el que decidí romper la relación, no porque quisiera, sino porque cada vez me sentía más pequeña e insignificante.

Salí de un bar buscando a mis amigas y, de repente y sin darme cuenta, amigos y amigas de este chico me rodearon y empezaron a decirme cosas muy desagradables, como que él no me quería, que me apartara de él y que yo era una don nadie. Recuerdo que no me tocaron, pero al haberme rodeado me hicieron sentir muy violenta.

Por suerte una de mis mejores amigas, Susana, lo vio y vino hacia mí como una flecha sacándome del grupo y defendiéndome. Le faltó poco para comérselos ella sola. ¡A los cinco! Dos chicos y tres chicas. Pero yo fui incapaz de abrir la boca. Solo notaba que mi corazón se aceleraba, y empecé a temblar mientras rompía a llorar.

Cuando llegué a mi casa me encerré en el baño y sufrí una fuerte crisis de ansiedad. Mi padre, que por aquel entonces no me entendía nada, me intentaba calmar y preguntaba qué había ocurrido desde el otro lado de la puerta, mientras yo le gritaba: «Ha sido horrible. Lo he dejado con mi novio y sus amigas y amigos me han acorralado para meterse conmigo. ¡Me quiero morir!». Y entonces recuerdo que mi padre me dijo: «¿Y eso es todo? ¡Vaya gilipollez! ¡Él se lo pierde!».

Cuando en la actualidad recuerdo este suceso, me entra un ataque de risa, porque lo que ahora siempre me viene a la mente es la reacción de mi padre, y era obvio que su percepción era muy distinta a la mía. Pero, aunque no lo creáis, este evento marcó mucho mi vida y fue algo que nunca antes había compartido, excepto con mis amigas, que lo presenciaron.

A la mañana siguiente, al despertar, me sentí muy mal. ¿Había sido todo una pesadilla? ¿Cómo era posible que aquella situación me hubiese afectado tanto? Más que el hecho de haberlo dejado con mi novio, lo que me dolió enormemente fue sentir que no me había protegido, que no fuera capaz de defenderme, permitiendo que varias personas a la vez me hablaran así. Este suceso me había conectado con los abusos que estuve sufriendo con el *bullying* en el colegio, no por lo sucedido en sí, sino por la creencia tan firme que yo tenía desde la infancia: que el mundo es un lugar peligroso y hostil, y que no se puede confiar en nadie.

Aquella primavera jamás la olvidaré. Cada mañana me despertaba en casa con la sensación de no querer estar allí, de no querer existir. Incluso el canto de los pájaros me hacía sentir incómoda. Solo el hecho de imaginarme otra vida, en otro lugar, hacía que el vacío en mi interior dejase de dolerme.

¿CÓMO ERA POSIBLE QUE ALGUNAS PERSONAS FUESEN TAN FELICES Y YO NO?

Me sentía abandonada, desprotegida y sin valor. Y, aunque sabía que mi familia y amigas me querían, no era capaz de encontrarme bien conmigo misma. Había dejado de estudiar y empezado a trabajar, lo cual me gustaba, pero aun así me sentía una fracasada por no haber terminado los estudios.

Para un adolescente, la autoaceptación es fundamental para sentirse bien, y el hecho de que mi mayor miedo se hubiese hecho realidad fue algo que reforzó aún más algunas de mis creencias limitantes.

Doy por sentado que las amistades de mi exnovio en realidad no querían hacerme daño, y que ellos desconocían mis abusos en la infancia y mis miedos e inseguridades. Además, parte de la responsabilidad también fue mía, ya que yo me mostraba de manera prepotente, pretendiendo hacerme «la chula». Era un mecanismo de defensa para que no descubrieran que, en realidad, me moría de envidia por sus vidas, por vivir lo que imaginaba era una «vida perfecta», sin problemas de ningún tipo.

Durante muchos años, cada primavera, al despertarme sentía ese mismo vacío. Es increíble cómo mi memoria me transportaba una y otra vez a esa primavera en la que me había sentido tan angustiada y desvalorada.

Sin ser consciente de ello, muchas de mis relaciones posteriores se han visto perjudicadas por mis creencias y han tenido que lidiar con una mujer que, en muchas ocasiones, no era nada fácil.

La neurocepción es un proceso en el que nuestros circuitos neuronales diferencian si una situación o una persona es peligrosa. Si es el caso, ponemos en marcha estrategias defensivas. Si es el caso contrario, podemos sentirnos seguros.

En mi caso, muchas de estas alarmas han seguido disparándose con el paso de los años, solo que ahora:

- Sé que desconocemos el efecto que cada uno de nosotros puede tener en otra persona.
- He aprendido a mirar con los ojos del corazón, más allá de las apariencias.
- Entiendo que cada uno de nosotros nos encontramos en un proceso de evolución.
- Honro y respeto cada relación de mi vida, aunque hayan seguido caminos diferentes.

Creo que a lo largo de nuestra existencia iremos creando lazos emocionales con distintos tipos de personas. Algunas veces estas nos harán sentir fuegos artificiales y otras sentiremos que se nos rompe el corazón.

Todo esto nos hará experimentar distintas emociones:

- Alegría.
- Miedo.
- Ira.
- Gratitud.
- Tristeza.
- Serenidad.
- Interés.
- Frustración.
- Inspiración.
- Decepción.
- Entusiasmo.
- Esperanza.

Y con cada una de ellas iremos aprendiendo más y más acerca de quiénes somos y con quién deseamos pasar nuestro valioso tiempo.

Agradezco a cada una de mis relaciones de pareja su aportación y su paciencia para entenderme y hacerme reír en los momentos difíciles. Eliminar el rencor que se haya podido generar con cualquiera de mis parejas me ha ayudado a sentirme libre y me ha hecho ser capaz de evolucionar y de reconocer exactamente las personas de las que quiero rodearme.

En el año 1986, Stenberg expuso la teoría del triángulo del amor, que decía que para que una relación funcione tienen que existir tres elementos lo más equilibrados posibles:

- Intimidad.
- Pasión.
- Compromiso.

Si, por lo que sea, cualquiera de estos tres elementos no está en equilibrio, puede causar dificultades en la pareja.

Pero, para mí, uno de los motivos fundamentales por los que una pareja puede empezar a sentirse mal es cuando la comunicación no es sana:

- Se deja de expresar lo que nos gusta del otro.
- Falla la comunicación o aparece el silencio.
- Y, por supuesto, se falta al respeto.

Hay parejas que a pesar de que no funcionan siguen con la relación por los siguientes motivos:

- Miedo a romper todo lo que se ha construido como pareja (hogar, familia, etc.).
- Miedo a hacer daño a la otra persona.
- Por comodidad.

Según los sexólogos, si la vida sexual de una pareja es inexistente, la intimidad y las muestras de afecto escasas, y se siente que la pareja es más un amigo o un compañero de piso, se puede dar por rota la relación de pareja. Pero esto no significa que los dos miembros no se puedan llevar bien o mantener una relación a otro nivel.

De todas formas, es evidente que cada relación es un mundo y, tras haber trabajado mucho en este campo, si hay algo que me ha quedado claro es que las únicas personas que conocen de verdad una relación son los miembros de dicha relación. Podría poner infinitud de ejemplos o metáforas, pero estoy segura de que sabéis a lo que me refiero.

Sea como sea nuestra relación, es indiscutible que nuestro estado emocional va a repercutir en la pareja. Es muy difícil expresar lo que queremos cuando muchas veces ni siquiera estamos seguros de lo que deseamos.

En algunas ocasiones, me he encontrado con la sensación de que estaba presa en una relación en la que quería a mi pareja, pero no estaba segura de querer seguir con ella. Esto puede ocurrir puntualmente y no ser motivo de alarma, pero si esta duda es constante es que tu interior está tratando de decirte algo y merece especial atención.

Aun así, me parecía imposible cortar la relación, ya que pensaba que, al menos, la persona con la que estaba me quería. Entonces, miles de preguntas me rondaban la cabeza:

- ¿Y si no encuentro a nadie mejor que él?
- ¿Quizá la pasión regrese?
- ¿A lo mejor es mi culpa y debería darnos otra oportunidad?

Creo que no hay que sentirse culpable por dudar ni por darse oportunidades, pero en realidad cuando aparecen estas preguntas la respuesta está clara, solo que no queremos

verla.

Las únicas personas que saben verdaderamente cómo funciona una relación son las que forman dicha relación. Así que, si la relación merece la pena, nadie mejor que ellos lo saben, y más adelante comparto unos ejercicios que pueden hacer que la relación mejore. Si no es el caso, intenta no estresarte ni sentirte mal. Yo no soy una experta en relaciones, pero de las veces que en pareja me he sentido infeliz he aprendido esto:

En muchas de las relaciones, nosotras somos las que nos encerramos y nos hacemos prisioneras, pero la realidad es que tenemos el candado y las llaves y podemos salir de ella cuando lo deseemos.

El miedo a salir de la zona de confort y perder la comodidad es algo que también hace que nos quedemos.

Dudamos de si merecemos algo «mejor», y la realidad es que, una vez descubrimos nuestro verdadero valor, algo «bueno» ya no es suficiente, porque sabemos aquello que podemos lograr.

El misterio de la vida no es un problema para resolver, sino una realidad para experimentar.

DUNA DE FRANK HERBERT

EJERCICIOS PARA CONECTAR CON TU PAREJA

- 1. Practica la empatía y ponte en la piel de tu pareja:** ¿crees que él/ella no lo está pasando mal también? A nadie le gusta estar a disgusto con su pareja.
- 2. La comunicación:** si lo deseas puedes poner en práctica el ejercicio de la comunicación sana que aparece en el capítulo siete para la conexión con el padre y con la madre.
- 3. Los mimos:** desde hace años, si estoy en pareja intento no irme a la cama enfadada con él, así que el beso de buenas noches y un abrazo nunca faltan. Un acercamiento siempre se agradece.
- 4. Hacer planes conjuntamente:** cuando siento que la relación atraviesa un momento complicado, intento pensar en planes y hablar de las distintas posibilidades de hacer cosas nuevas o divertidas en común, como apuntarse al gimnasio, ir a un spa, o planear un fin de semana.
- 5. Los agradecimientos:** tenemos que ser capaces de dar las gracias a nuestra pareja y apreciar, si efectivamente así es, que aporte a tu vida una mayor felicidad.
- 6. Reconocer que os amáis:** ¿sabe tu pareja que lo amas y él/ella a ti? A veces, no basta con darlo por sentado. Todos sabemos lo importante y reconfortante que es escuchar de las personas a las que amamos que ellas también lo hacen. Así pues, da tú el primer paso y recuérdale lo mucho que lo/la quieres.

7. Atención al detalle: un posit no esperado con un mensaje de «te quiero», llevarle el desayuno a la cama, un abrazo espontáneo, etc.

8. ¿Mencionamos ya los abrazos?: sí, lo hice un par de veces. Ya comentamos en el capítulo cinco los increíbles beneficios de los abrazos. Es una manera fundamental para conectar con nuestra pareja.

9. Pasear juntos: tomarse un tiempo para pasear y charlar tranquilamente, lejos de los móviles y la televisión.

En el ochenta por ciento de los casos, la mayoría de los problemas en pareja tienen solución siempre y cuando exista un respeto mutuo, por supuesto. Es frecuente que las parejas pasen por momentos de crisis. Así que antes de terminar con tu relación, si os queréis como pareja y siempre pensaste que era el amor de tu vida, quizá os merezca la pena daros otra oportunidad, y si veis que ambas partes encontráis dificultad para seguir adelante, también podéis buscar ayuda con un profesional. Creo que, si de verdad existe amor y se tiene fe por ambas partes en la relación, todo es posible.

CAPÍTULO 9

LA RELACIÓN CON EL TRABAJO Y EL DINERO

Creo bastante en la suerte y he constatado que, cuanto más duro trabajo, más suerte tengo.

THOMAS JEFFERSON

Sensaciones encontradas

Creo que es posible crear algo grande a partir de una idea modesta. Todos conocemos el ejemplo de Inditex, de la mano de Amancio Ortega, el cual, creo recordar, comenzó su imperio con una tienda de batas, comercializadas bajo la marca GOA, en La Coruña.

Es normal que a veces nos entren dudas acerca de nuestra capacidad para lograr nuestras metas y sueños, pero la fe en nosotros mismos debe permanecer en nuestro corazón siempre, ¿no crees?

¿Y SI TU DESTINO ES ALCANZAR MUCHO MÁS DE LO QUE CREES POSIBLE?

Recuerdo que tardé casi un año en ahorrar el dinero suficiente para poder comprarme unas zapatillas de las que me había enamorado. Unas Reebok blancas de cuero que estaban de moda.

Lo más gracioso de todo es que después de tanto tiempo ahorrando, como por aquel entonces tenía mucho complejo porque me llamaban jirafa, me las compré casi dos números más pequeñas, para que no se riesen de mis «pies grandes». ¡Lo que me quedaba por aprender!

Dejé los estudios a los dieciséis años y comencé a trabajar cuando tenía diecisiete en un Zara de la Gran Vía. Aquello fue toda una revolución, ya que por primera vez tenía dinero y, aunque la mitad del sueldo era para mi familia, me seguía quedando un buen pellizco.

Los primeros años fueron increíbles. Me llevaron a La Coruña a formarme y recuerdo que estaba muy nerviosa porque durante la comida iba a conocer al «gran jefe» Amancio Ortega. Un hombre que, según algunas de mis compañeras, había creado un imperio de la nada y ahora tenía muchísimo dinero.

Visitar sus gigantescos almacenes en Arteixo me había impresionado muchísimo y, para una chica de mi edad, con tantas inseguridades y en su primer trabajo, hizo que me sintiese muy pequeña frente a algo tan grande.

Una vez en el comedor, donde no comí nada porque tenía el estómago encogido — estaríamuy nerviosa porque como mucho—, me dijeron:

—Mira, aquel es Amancio Ortega, tu jefe.

Las mesas eran infinitas y había mucha gente sentada, pero en un grupo había seis o siete señores que iban con traje, así que pensé: «Será alguno de ellos, tienen pinta de ser jefes».

—¿Es el del traje azul? —pregunté por descarte, ya que todos los demás llevaban un traje negro.

—No —me respondieron—. Es aquel hombre que se está levantando, el que lleva un pantalón de pana marrón y camisa a cuadros de leñador.

¡A cuadros me quedé! Su apariencia era la de alguien muy cercano y sencillo. Para nada el «superjefe frío» que yo me esperaba.

Os preguntaréis por qué mi idea preconcebida había sido aquella, ¿verdad? A veces, solemos tener ideas o creencias acerca de la gente que tiene dinero, sobre todo cuando nosotros no lo tenemos. En mi caso, mi experiencia con el dinero ha sido de amor/odio.

Hablemos de dinero

Durante mi educación y posterior desarrollo, dadas las experiencias vividas, he podido escuchar verbalizados muchos de los sentimientos ligados al dinero, frases hechas que generación tras generación en nuestras casas, en boca de familiares o amistades, aparecían sin cesar: «La gente mata por el dinero», «El dinero lo compra todo» o «El dinero no da la felicidad».

Mi relación distorsionada con el dinero ha estado alimentada no solo por el ambiente en el que he crecido, sino a veces, también, por la sociedad misma, que le da quizá un valor excesivo. Pero, en mi caso, culpar a la sociedad sería injusto.

Es evidente que el dinero ayuda, y mucho. Pero el dinero no es el malo de la película, y puede ser que la sensación de impotencia y «de no poder» sea lo que nos haga odiar el no tenerlo.

Bien es cierto que, en muchas ocasiones, esta sensación de «poder» o de «no poder» llega a intoxicar las relaciones laborales, familiares, de amistad e incluso, como en mi caso, la relación conmigo misma. Por esto es fundamental tomar conciencia de qué tipo de creencias somos prisioneros.

Me ha costado mucho tiempo descubrir que mis miedos e inseguridades también se reflejaban en esta área, y la sensación de no merecer ser feliz o de no poder sentirme tranquila con una economía estable me ha estado limitando toda la vida.

Durante mucho tiempo he estado malgastando el dinero, y cuanto más dinero tenía, más dinero derrochaba. Pensaba que el dinero compraba la felicidad, pero, irónicamente,

la de otras personas, ya que me pasaba el tiempo regalando y ayudando a la gente que consideraba que más lo necesitaba, sin ser consciente de que mi manera de gestionar las finanzas me llevaba a la ruina.

Cuando comencé esta aventura y decidí publicar mis libros tenía mucho miedo. Ser autónoma me asustaba porque no sabía si sería capaz de poder vivir de algo que me apasiona y que dependía únicamente de mí. Tuve que pedir dinero prestado y, aunque trabajaba muchísimo, seguía dudando acerca de cómo y cuándo podría sentir ese equilibrio que tanto deseaba.

Sigo aprendiendo cada día, entendiendo que el equilibrio es la clave de la tranquilidad y la felicidad. Me he dado cuenta de que en el ahorro está la ganancia, y yo jamás he sabido ahorrar. En mi caso, la única responsable de encontrarme en números rojos más veces de las que me gustaría admitir soy solo yo.



Es mucho más fácil gestionar lo que gastamos que lo que ganamos.



La experiencia laboral

Durante muchos años sentía pánico cada vez que me pedían un informe laboral porque me avergonzaba entregar unas veinte páginas que eran más o menos lo que podría resumir mis experiencias previas. Entraba y salía de los trabajos según mi estado emocional, ya que en cuanto el miedo asomaba su cabeza y tenía que enfrentarme a algo con lo que pensaba que no podría, salía corriendo.

Entraba pisando fuerte en todas partes, siempre fui muy trabajadora —algo de lo que me siento muy orgullosa—, jamás se me cayeron los anillos y no me quejaba nunca de las horas extras, al contrario. Dependienta, modelo, camarera, limpiando, cuidando niños y personas mayores, auxiliar de vuelo, jefa de cuentas o empresaria han sido algunos de mis trabajos.

La dinámica era la misma: entraba muy segura y en cuanto aparecía algo a lo que me tenía que enfrentar, fuese una compañera o una situación en la que yo me viese insegura o amenazada a nivel emocional, entonces me ponía enferma, literalmente, y comenzaba a buscar excusas para abandonar el trabajo.

Nada de esto cambió hasta que, por fin, me puse en tratamiento psiquiátrico. De hecho, lo que me hizo desencadenar una de mis mayores crisis fue mi último trabajo en España antes de irme al extranjero. Una de mis compañeras me dijo que había engordado mucho y que el uniforme no me quedaba bien y que tenía que perder peso. Pero yo sé que ella no lo hizo con mala intención, sencillamente era su propio miedo reflejado en mí, porque ella era una mujer muy delgada.

El caso es que gracias a este episodio perdí unos quince kilos, o más, y las ganas de vivir. Esto fue lo que me hizo ingresar en la Unidad de Trastornos Alimentarios.

Desde que superé la bulimia y la anorexia, mi vida dio un giro de 180 grados. Decidí probar suerte en otro país y me fui a vivir a Inglaterra. Fui muy valiente porque no había estudiado ninguna carrera y no tenía dinero ni trabajo, pero un amigo me prestó su casa en Londres durante una semana y me pagó el billete de avión.

Mi primer trabajo fue de camarera y limpiando. Tras un año, aprendí inglés y empecé a trabajar en Merricks Media, una conocida editorial en Bath. ¡Me encantó! Trabajaba en la revista *Spanish Magazine* como *account manager* y vendía espacios publicitarios. En esta compañía nos formaban con cursos increíbles de atención al cliente, de ventas, de negociación, de marketing, etc. He de reconocer que aquel trabajo me encantó y que se me daba bastante bien.

Poco a poco, la confianza en mí misma fue creciendo y, en unos años, decidí ir a por más y probar suerte en un banco. Buscaban cubrir un puesto de *account manager* y yo sabía que ellos formaban a sus empleados, ya que enviaban a la gente a la Universidad de Lloyds TSB. Estudié más que nunca y trabajé más horas de las que me pedían. Quería hacerlo bien y así fue. Fui de las primeras de mi promoción y reconozco que esto me motivó muchísimo. De todas formas, el tipo de trabajo no era lo que más me apasionaba, pero ganaba bastante dinero y durante un tiempo pensé que era lo que quería en mi vida.

Todavía no era consciente de que seguía viviendo una vida que no era la que había venido a vivir. Pero toda esta nueva aventura en el mundo empresarial hizo que aprendiera a ver las grandes diferencias que existen entre trabajar en una empresa pequeña, en una mediana o en una grande.

Cada empresa es única, y su espíritu es el de quien la dirige, ya que, a través de su conocimiento y ejemplo, formará a sus empleados. La energía de la empresa será la que contagie a todo su equipo y los motive con sus ideas.

Desgraciadamente hay grandes empresas donde este efecto se pierde, y esto me lleva a hablar a continuación de mi trabajo actual. Hace diez años decidí dedicarme al mundo de la inteligencia emocional porque considero que es de vital importancia, tanto a nivel personal como profesional, reforzar la capacidad que tenemos para gestionar, comprender y manejar nuestras emociones.

El afrontamiento como proceso

**ES MEJOR APRENDER A MANEJAR ALGO QUE
QUERER CONTROLARLO**

Aprender a gestionar mis emociones e identificar mis creencias me ayudó a destruir muchos muros que había creado en torno al trabajo y al dinero. Pensaba que habría cosas que jamás podría o sabría hacer.

Pasé de odiar la tecnología a diseñar mi propia página web. Descubrí lo que eran las DNS y el Favicon, y me abrí a la posibilidad de afrontar la enorme cantidad de creencias que me había creado acerca de «mis debilidades». Empecé una aventura (<nataliasanchidrian.com>) y desarrollé unos programas personales para ayudar a la gente a identificar sus creencias, elaborarlas y, así, poder afrontar sus miedos. También creé The Company Code (<thecompanycode.com>), una empresa que se distingue en el mundo empresarial por sus programas de formación y de inteligencia emocional.

Nada de esto hubiese sido posible si no hubiera entendido que nuestros miedos no siempre son reales. De hecho, la mayoría de las veces se crean a partir de malas experiencias previas. Pero es bueno superarlo porque es difícil llegar a sentirnos realizados laboralmente si desempeñamos trabajos que aborrecemos, o si nuestros miedos nos paralizan a la hora de emprender otros caminos.

Todos dudamos alguna vez en el terreno profesional, que nos hace titubear acerca de nuestras habilidades. Esto nos crea frustración y ansiedad. Sentirnos realizados laboralmente no es un accidente, no aparece por arte de magia. Es el resultado de muchas horas de trabajo y de esfuerzo, y nuestra actitud juega un papel importante.

La inteligencia emocional nos acerca al éxito personal y profesional porque nos aporta muchos elementos positivos: disminuye la ansiedad y el estrés, nos ayuda a tolerar la frustración y, por supuesto, a mejorar el bienestar emocional. Los pilares de la inteligencia emocional son los siguientes:

- Conciencia de uno mismo.
- Autorregulación emocional.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

Cada día más empresas imparten cursos sobre este tema porque se han dado cuenta de que es fundamental.

Es curioso cómo han sido mis experiencias vitales las que me han hecho crear estos cursos de formación, las que me han llevado a ser la mujer que soy hoy y, por tanto, a poder sentirme realizada laboralmente. Cuando entendemos que para avanzar en este proceso de aprendizaje llamado *vida* tenemos que afrontar nuestros grandes retos, que son nuestros miedos, la vida comienza a fluir y, aunque todavía nos queden infinidad de cosas por aprender, nuestra capacidad para gestionar y comprender las cosas va mejorando, por lo que todo resulta más fácil:

- Se ven soluciones más allá de los problemas.
- Nos liberamos de patrones que nos limitan.

—Empezamos a ganar nuestras batallas internas, ya que nosotros mismos hemos sido nuestro peor enemigo.

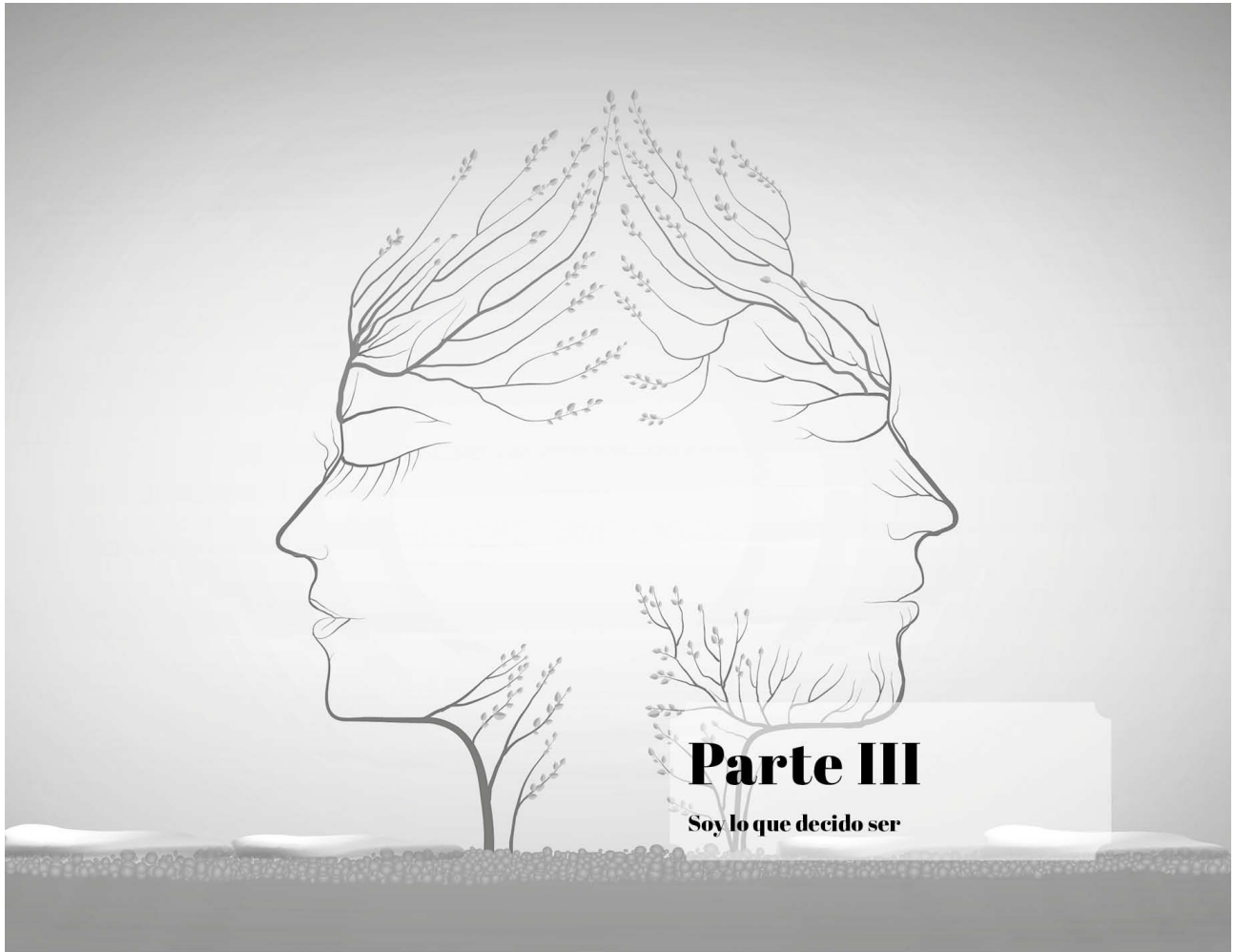
En mi caso, tengo muy claro lo que la Inteligencia Emocional me ha enseñado a nivel laboral:

- Valores:** algunas vivencias del pasado pueden marcarnos. Depende de nosotros aprender a transformarlas y hacer de nuestros retos nuestros mayores logros. Gracias a esto, mis libros ayudan a miles de personas en todo el mundo.
- Conexión, empatía y comunicación:** conectar con miles de personas en los últimos años me ha enseñado a escuchar activamente, a identificar las necesidades de las personas y a ser una gran comunicadora a nivel nacional e internacional.
- Actitud y superación:** sufrir estrés postraumático hizo que aprendiera a ser una experta en la gestión del estrés a través de la inteligencia emocional.
- Humildad y compromiso:** la vida es un continuo aprendizaje y nuestro crecimiento es ilimitado. Aprender a manejar el autoperfeccionismo nos enseña a dar lo mejor de nosotros mismos para así lograr nuestros objetivos de una manera equilibrada.
- Pasión y servicio al cliente:** durante muchos años, el miedo a vivir en España me llevó a viajar y a trabajar internacionalmente para importantes compañías como Merricks Media, Lloyds TSB o Privat Air. Esto despertó en mí la pasión de proporcionar un excelente servicio al cliente.

Nadie te va a recordar por tu currículum, sino por tu forma de ser.

VICTOR KUPPERS

Recuerda que es mejor enfrentarse a los desafíos en vez de negarlos, puesto que únicamente así podremos avanzar. ¡Conócete, acéptate y supérate!



CAPÍTULO 10

EL CORAZÓN HABLA CUANDO LA MENTE CALLA

Allí donde el agua alcanza su mayor profundidad, se mantiene más en calma.

WILLIAM SHAKESPEARE

¿Eres feliz de ser quien eres?

Tanto en la segunda como en la tercera parte del libro, he querido compartir herramientas que considero indispensables para mejorar la relación con uno mismo y con los demás.

Feliz de ser yo nos brinda la oportunidad de sanar nuestros lazos emocionales y vínculos familiares a través del autoconocimiento utilizando herramientas y ejercicios para nuestro desarrollo personal. Esto no significa que sustituya ninguna terapia psicológica ni reemplace las recomendaciones médicas.

Personalmente, puedo afirmar que, aunque mi proceso no fue del todo fácil dada la carga emocional que arrastraba, las herramientas que comparto en mis libros han transformado por completo mi vida. Deseo de corazón que, te encuentres donde te encuentres en tu proceso de aprendizaje, sea de lo más sencillo y enriquecedor posible.

Los conflictos suelen aparecer allí donde las personas sienten que sus necesidades están más limitadas y, cuando esto se resuelve, se abren paso el bienestar y la tranquilidad y, por ende, la felicidad.

Cada historia que vivimos es un mundo que desea ser explorado, y de ti depende entrar en él y comprenderlo o, por el contrario, seguir ignorándolo permitiendo que la vida pase de largo sin saber, en realidad, que tienes a tu alcance la posibilidad de descubrir quién eres y, además, ser feliz por ello.

¡Comencemos!

Directa a tu corazón

El cerebro humano produce principalmente cuatro tipos de ondas cerebrales en diferentes condiciones:

—**ONDAS BETA β** : estado activo. Se producen cuando el cerebro está despierto e implicado en actividades mentales.

- ONDAS ALPHA** α : estado relajado. Representa un estado de escasa actividad cerebral y relajación. Por ejemplo, cuando paseamos.
- ONDAS THETA** θ : estado de calma y de relajación profunda. Estado de inspiración de ideas y para encontrar soluciones creativas.
- ONDAS DELTA** δ : estado de sueño profundo.

Cuando nos vamos a dormir, las ondas cerebrales van pasando sucesivamente de beta a alfa, theta y finalmente delta. Cuando una persona se despierta de un sueño profundo, la frecuencia de sus ondas cerebrales va incrementándose progresivamente. Lo más sorprendente es que, en el ser humano, cuando su estado de ondas es theta y está en estado de calma profunda, su estado de inspiración y creatividad es increíble.

Cada vez que trabajo con mis programas de manera presencial, utilizo las técnicas de liberación emocional para relajar a la persona con la que estoy trabajando. Cuando la persona alcanza la relajación profunda, es fascinante poder observar cómo, poco a poco, comienzan a fluir soluciones creativas en su interior y, al finalizar la sesión, la persona no llega a creerse que fuera ella misma la que encontrase la respuesta.

Nuestro subconsciente guarda millones de recuerdos que a veces son maravillosos y que otras veces nos atormentan sin descanso. Y no somos capaces de ver, de manera consciente, que nosotros mismos somos personas resolutivas, y que nuestra mente nos mantiene tan ocupados escupiendo miles de pensamientos que no nos permite acceder a la profundidad necesaria de calma y claridad, donde se hallan todas las respuestas que buscamos.

Las personas con las que trabajo normalmente desconocen que el proceso de autoconocimiento es la base para una buena autoestima y que tiene diferentes fases, tales como estas:

- La autopercepción.
- La autoaceptación.
- La memoria autobiográfica.

Es en esta última fase donde se suelen sorprender más. No son conscientes de que la mayoría de las respuestas que buscan se encuentran en su interior, y que, cuando su mente calla, el corazón habla. Lo único que yo hago es transmitirles tranquilidad, desde el amor, sin juicio alguno, para así poder guiarlos a través de la relajación. El resto es sencillamente **magia**.

Sinceramente creo que antes de emprender cualquier tipo de relación, sobre todo de pareja, deberíamos conocernos a nosotros mismos. Saber quiénes somos, porque en muchas ocasiones me he encontrado con personas que llegan a tener ideas, pensamientos y creencias que les avergüenzan y que no llegan a comprender por qué se sienten así o por qué piensan de esa manera. Esto les genera un sentimiento de culpabilidad y, al mismo tiempo, se sienten solas, ya que nunca percibieron la suficiente confianza como para poder compartirlos con nadie.

Durante mis programas se relajan profundamente, se sienten cómodos y seguros para poder compartir todos sus pensamientos, sean cuales sean. Se liberan emocionalmente y se sienten más ligeros, dejando atrás el gran peso del pasado, que les había acompañado durante tantos años.

Es gracioso observar que, una vez que se liberan emocionalmente, se dan cuenta de que nada de lo que tanto les asustaba o avergonzaba era tan grave como pensaban. Sencillamente, su mente había creado ciertos tabús, y los pensamientos negativos hacia esas creencias se retroalimentaban unos a los otros. Cuando una persona descubre que puede hacer consciente algo tan importante, se da cuenta de que su memoria autobiográfica es fascinante y capaz de traer al momento presente muchos recuerdos escondidos que antes rechazaba y de los cuales no se sentía orgullosa, haciéndole sentirse culpable.

Los resultados son asombrosos, ya que a través del autoconocimiento y de poder llegar a lugares tan profundos en su interior, las personas son capaces no solo de comenzar a saber quiénes son en realidad, sino que ahora también son capaces de aceptarse y dejar ir la culpa.

Conócete

Según vamos avanzando en el proceso de autoconocimiento, se logra un mayor respeto hacia uno mismo y una mejor gestión de las propias emociones.

Cuando era pequeña, mi padre siempre me repetía: «El respeto comienza por uno mismo». A veces no somos conscientes de que nosotros mismos no creemos merecer ser respetados. Pensamos que no somos dignos de ser amados y de ser tratados con amabilidad y cariño. Sin embargo, cuando conocemos nuestras posibilidades y nos aceptamos tal y como somos, entonces comenzamos a respetarnos y, por supuesto, a conseguir el respeto de los demás.

En el capítulo seis, comentábamos que la relación más importante en la vida es la nuestra propia. La conexión con uno mismo y conocer realmente quiénes somos y qué queremos es algo vital para nuestra felicidad.

EJERCICIO

Recordemos que tenemos que construir los famosos «puentes» de los que hablaba Cristina Llagostera, para así poder facilitarnos la conexión interior que hará que nos descubramos a nosotros mismos:

— **EL DIÁLOGO INTERIOR:** el contacto que mantenemos con nosotros mismos es más importante de lo que pensamos. Cada día, nada más despertarnos,

comenzamos a mantener este tipo de conversaciones a través de nuestros pensamientos. Nuestras palabras, el tono y nuestra manera de expresarnos tienen más influencia de la que creemos, y afectan de manera directa a nuestro organismo y a nuestro bienestar. Intenta no criticarte o ser despectiva/o contigo misma. Sé amable e intenta hablarte desde el amor y el respeto. No olvides que el respeto comienza en uno mismo.

- **TU CUERPO:** ¿Eres de las personas que suele escuchar los mensajes que le da su cuerpo? ¿O, por el contrario, sueles ignorarlo?

En cada una de mis conferencias suelo hacer hincapié en los mensajes que nos da nuestro organismo: cambios, síntomas, etc.

A veces desconocemos el lenguaje de nuestro cuerpo, no somos conscientes de que existe y esto hace que no le prestemos atención.

Sin embargo, el cuerpo es nuestro canal de conexión entre el mundo interior y el mundo exterior. Todo lo que experimentas y percibes se manifiesta a través de esta conexión y de sus mensajes. Aprende a observarte y escuchar cada sensación que te haga sentir.

- **MIS AMIGAS LAS EMOCIONES:** parece que las emociones todavía siguen asustando a muchas personas. Bien es cierto que el ser humano tiende a sentir algún rechazo hacia todo lo desconocido, porque nos asusta. Pero también es cierto que el hecho de rechazarlas o no querer saber nada de ellas no va a hacer que dejes de experimentarlas. Y no solo esto. Puede que dejarse llevar por las emociones sin gestión alguna llegue a convertirse en un problema, pero el ignorarlas o reprimirlas tampoco beneficia en absoluto, puesto que la tensión emocional tiende a desbordarse. La gestión emocional la recomiendan los mismos profesionales de la salud porque puede resolver muchas situaciones, mejorar nuestra relación personal y, a su vez, la relación con los demás.
- **HACIENDO CONSCIENTE LO INCONSCIENTE:** hoy en día todos sabemos cómo el subconsciente es el encargado de almacenar nuestros recuerdos, incluso de nuestra infancia. La consciencia es la encargada de razonar, de analizar la información, de tomar decisiones, etc. El subconsciente controla las funciones involuntarias como las intuiciones, los sueños, los momentos de inspiración, y contiene la memoria emocional. Nuestra mente almacena muchos datos y percepciones que de manera consciente no conocemos, pero que en un momento dado pueden salir a la superficie.

He trabajado con cientos de personas y en diferentes partes del mundo y todavía no he conocido a ninguna que, tras haber conectado consigo misma y descubierto en realidad quién era y lo que merecía, su vida no haya cambiado.

Por este motivo adoro mi trabajo, porque me permite acompañarlos justo en ese mágico momento en el que se dan cuenta de que sus miedos, vergüenzas e inseguridades no eran más que una percepción de su mente escondidas tras capas de creencias que las limitaban.

Invito a todas y cada una de las personas de este mundo a abrirse a la idea de que, tal vez, todas las respuestas se encuentren en nuestro interior. Solo tenemos que relajarnos y confiar en que, si no podemos hacerlo nosotros solos, podemos encontrar apoyo, tanto a través de las herramientas que hoy en día se comparten en las redes o libros como a través de los profesionales que se dedican a ello.

Recuerda las palabras que compartía Cristina Llagostera en cuanto a este tema: «Estar en contacto con uno mismo es como mantener un ancla que permite conservar la calma y la firmeza interior».

No corras, ve despacio, que adonde tienes que ir es a ti solo.

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

● EJEMPLO ●

Me gustaría compartir con vosotros un ejemplo muy personal con el que se ve claramente la importancia de conocernos y, así, poder comprender muchos de nuestros comportamientos. Normalmente no hablo de estos temas en mis libros, pero en este caso sé que ayudará a entender todo esto mucho mejor.

Recuerdo la primera vez que me preguntaron si quería aprender a conducir. No creo que tuviese ni seis años. Mis padres estaban en casa, y mientras ellos hacían la comida, «mi familiar» me llevó a conducir. Fue la primera vez, de entre muchas, que abusaron de mí.

Cuando somos niños, no somos capaces de gestionar este tipo de situaciones traumáticas, por lo que nuestro perfecto mecanismo de defensa y de protección decide sencillamente almacenarlo, como si nunca hubiese ocurrido. Jamás comenté esto a nadie, y lo escondí en las profundidades de mi mente, supongo que para no tener que lidiar con ello jamás.

El caso es que después de muchos años y miles de intentos por sacarme el carnet de conducir, nunca fui capaz de acercarme al centro de exámenes. Era curioso, porque podía conducir perfectamente motos, lanchas y, además, me encantaba la velocidad. Pero cuando alguien me hablaba de conducir un coche se me revolvía el estómago. Era insostenible para mí, me temblaba todo el cuerpo y me sentía muy mal. Me había apuntado a muchas autoescuelas, pero solo me atreví una vez a examinarme y, cuando llegué allí, me puse a vomitar.

Así pues, dejé el tema aparcado, pero cada vez que la gente me hacía la típica pregunta de: «Bueno, ¿qué? ¿Cuándo te vas a sacar el carnet de conducir? Que ya es hora, ¿no?», yo me ponía mala.

Recuerdo que en el año 1999 mi novio de aquel momento no paraba de insistir en que debía sacarme el carnet, que él me enseñaría. ¡Que no era normal que no lo tuviese! Así pues, después de mucho insistir, accedí a intentarlo.

Decidimos hacer la prueba en su casa. El coche estaba arrancado y solo tenía que seguir sus indicaciones e ir acelerando poco a poco, tras meter la primera marcha. Su casa tenía una entrada con un camino repleto de árboles hasta llegar a ella. No me preguntéis lo que hice, ni cómo pasó, porque no recuerdo nada desde el momento en el que me senté en el asiento del conductor hasta el accidente.

Abrí los ojos tras el impacto. No dejaba de llorar asustada y estaba completamente confusa. Me había salido del camino y había estampado el coche a una gran velocidad contra un árbol. Y, según mi exnovio, que perplejo no dejaba de mirarme, se supone que cuando metí la marcha comencé a avanzar lentamente, pero había pisado el acelerador hasta el fondo en algún momento.

Después de esta experiencia en el año 1999, decidí no volver a aprender a conducir. No era para mí.

Sin embargo, durante mis años en Inglaterra, comencé a interesarme por la liberación emocional, y emprendí el viaje más importante de mi vida, el del autoconocimiento. Y:

— Empecé a prestar atención a las señales que mi cuerpo me daba.

— Aprendí, poco a poco, a conocerme e identificar mis emociones.

— Comencé a poder gestionarlas, tanto a través de sesiones con mis compañeras/os profesionales como yo sola.

— Pude identificar muchas de las creencias que me limitaban.

Lentamente empecé a conocerme en profundidad y a entender muchos de mis comportamientos.

En el año 2014, durante una sesión con una amiga bióloga experta en memoria emocional y genética, en la relajación accedimos al recuerdo que tan escondido había estado durante más de treinta años: la primera vez que me habían llevado a aprender a conducir.

Durante la relajación profunda me sentía segura al contar con el apoyo de mi amiga. Pero, además, en este estado de ondas theta, la calma y la relajación profunda que experimenté me ayudaron a sacar a la superficie los recuerdos de estos abusos que estaban escondidos. Con la ayuda de mi amiga, elaboramos este recuerdo, y pude transformar la creencia que había formado acerca del aprendizaje de conducir un coche.

Esta extraordinaria transformación no se hubiese producido de no ser por el estado de relajación y de confianza al que mi compañera me llevó.

Fruto de esta transformación, me apunté a una autoescuela, y en menos de un mes ya me había sacado el carnet de conducir. ¡Todo a la primera! Recuerdo que el día del examen teórico estuve muy nerviosa, pero el día del examen práctico, no —y eso que fui la última en examinarme. Extrañamente, y a pesar de que las compañeras que se examinaban conmigo habían suspendido todas, cuando entré en el coche y miré por el retrovisor, sabía que iba a aprobar. Cuando terminé el examen y me dijeron que había

aprobado, no corrí a llamar a mis familiares, sencillamente me senté en la acera y sonreí.

Este es uno de los logros más importantes que he alcanzado en mi vida. Y, tras él, por la confianza que me dio, han sido muchos los logros y los sueños que he conseguido hacer realidad.

Es primordial entender que recordar sucesos traumáticos puede conducirnos a situaciones verdaderamente difíciles. Por este motivo solo debe hacerse estando en manos de un profesional.



Las técnicas de relajación y los ejercicios que aquí comparto no sustituyen ninguna terapia. Si crees o piensas que en tu vida ha habido, o pueden haber ocurrido, hechos traumáticos o violentos, por favor, visita siempre a un profesional de la salud mental. Estoy convencida de que, una vez encuentres a alguien que te inspire confianza, podrá ayudarte enormemente.

Las experiencias que comparto en mis libros no las comparto con la idea de querer cambiar el mundo o la mente de las personas. No deseo que nadie piense como yo. No pretendo inspirar a nadie, este no es mi propósito en la vida. Mi único propósito es ser feliz. Y si soy fuente de inspiración para alguien es para mí misma. Si abro mi corazón al mundo a través de mis libros es porque deseo que todas aquellas personas que han pasado por situaciones parecidas a la mía, en las que el miedo te paraliza, no se sientan solas.

CAPÍTULO 11

TU VIAJE, TU VIDA

A medida que vayas aclarando quién eres realmente, podrás decidir qué es lo mejor para ti por primera vez.

OPRAH WINFREY

Tres regalos: TDHA, dislexia y TCA

Siempre fui una chica muy nerviosa y un poco desastre, como se suele etiquetar hoy en día a los niños y a las personas con tendencia a los accidentes caseros, como golpearse con cosas o caerse por las escaleras. Tenía dificultades para prestar atención, escuchar y entender a la gente, centrarme en las tareas y permanecer quieta durante mucho tiempo—de hecho, esto sigue pasándome. Cuando veo una película me suelo mover constantemente y comento todo lo que ocurre, algo que, por supuesto, la gente adora; no, en realidad lo odian.

Sin embargo, todas estas dificultades han mejorado mucho gracias a las técnicas de liberación emocional y a los ejercicios del programa que desarrollé y que comparto a nivel internacional, tanto para particulares como a nivel corporativo para compañías.

Pero ha habido momentos en los que mi impulsividad y el no saber gestionar muchas de mis emociones y miedos me han llevado a vivir experiencias un tanto desagradables, que me han hecho sentir impotente y frustrada.

Creo que, aunque cada día son más los profesionales en los ámbitos de la medicina y de la educación que opinan que la gestión emocional es fundamental en el desarrollo de un menor y que debería aprenderse en la infancia, todavía no estamos del todo concienciados de ello.

Todos los días nos encontramos con más niñas y niños con trastornos de este tipo—se etiqueten como se etiqueten—, y creo que muchos de estos problemas podrían solucionarse si los enfocásemos de otra manera. Yo tuve la suerte de conocer a Nuria Shang, neuropedagoga y propietaria de la Clínica NeuroShang. Allí ayuda a los niños a lidiar con estos trastornos, y he podido aprender muchas cosas de ella. Por ejemplo, me sorprendió descubrir que muchos de estos niños lo que tienen son problemas de autoestima, e incluso depresión infantil, con tan solo ocho y diez años.

Nuria Shang es de la opinión de que el perfil de los niños con trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es variado: hay algunos puntos en común muy claros, pero también cada caso presenta sus particularidades.

Uno de los rasgos característicos del TDAH es la impulsividad: cuando están en el patio les cuesta mucho respetar los turnos en un juego porque necesitan ser el centro de

atención. Otros ejemplos de ello son estos:

- Les cuesta pasar el balón.
- Quieren marcar ellos siempre el gol.
- Quieren ser los primeros en tirarse por el tobogán.

En última instancia, lo que esto provoca es que los demás niños los rechacen puesto que no respetan a los demás. Este rechazo, a su vez, es muy frustrante para los niños con TDAH asociado a hiperactividad porque no entienden por qué los otros niños y niñas no quieren jugar con ellos y, poco a poco, empiezan a sentirse como «bichos raros».

Si el nivel de frustración de un niño no se gestiona correctamente y no le enseñamos a manejar sus emociones, con el tiempo, este niño podría desarrollar conductas impulsivas y disruptivas tanto dentro como fuera del aula, que es su forma de pedir ayuda.

Hay que entender que, hace quince o veinte años, el TDAH era algo completamente desconocido, e incluso actualmente muchos de estos niños crecen escuchando cosas como estas:

- «Es que no prestas atención.»
- «Es que tengo que repetir las cosas veinte veces.»
- «Eres un maleducado.»
- «Eres un rebelde.»
- «Eres un irresponsable.»
- «Es que no estudias, no te centras.»
- «Es que te olvidas de todo.»
- Es que, es que, es que...

Si a un niño se le repiten a menudo etiquetas como tonto, despistado, desastre, rebelde, etc., al final terminará creyendo lo que se le dice, sin entender que el TDAH no está reñido con la inteligencia, más bien al contrario. Pero sí es cierto que puede tener problemas de aprendizaje, de lectoescritura, puede que su letra sea más grande de lo habitual, o que cometa faltas de ortografía de manera reiterada, etc. Y si la respuesta en la escuela o en casa a estos detalles son reproches, todos sumados producen una gran frustración en el niño.

El caso es que seguimos sin entender que es mucho más importante ayudar a los niños a gestionar esta frustración y su miedo al fracaso y a no ser «lo suficientemente buenos» que los trastornos de aprendizaje.

Al final, una terapia que aborde esta problemática tiene que hacerlo de forma integral. Enseñar técnicas para mejorar la atención, la memoria o la lectoescritura no es suficiente si no se resuelven las inseguridades y problemas de autoestima del niño.

Asimismo, es fundamental que el terapeuta esté en contacto y mantenga un constante *feedback* con el centro educativo de referencia del niño y, a su vez, en

constante comunicación con sus padres, enseñando pautas y dando prioridad a los aspectos en los que el niño presenta mayores dificultades.

Es primordial que se haga así, porque, si el terapeuta está trabajando de una manera en consulta, la familia está trabajando de otra y en el centro educativo de otra, el niño se comportará de distintas maneras según el lugar en el que se encuentre, y eso solo le confundirá aún más.

Debe ser un trabajo en equipo: en casa, en consulta y en el colegio. Aunque esto sorprenda a los padres y no les parezca sencillo, un buen terapeuta tiene que saber cómo se comporta el niño en el colegio y en casa. Y este niño tiene que seguir las mismas pautas en los tres ámbitos para así fortalecer el trabajo y que, poco a poco, mejore. Del mismo modo, los profesores tienen que comunicar al terapeuta cómo evoluciona el niño y en qué áreas necesita trabajar más.

Es habitual que el trastorno de déficit de atención con hiperactividad venga asociado a otro trastorno, como, en mi caso, el trastorno del aprendizaje, o mejor dicho, de lectoescritura —lo que comúnmente denominamos *dislexia*—. Es decir, son trastornos que están relacionados, pero no se dan siempre juntos. También se ven casos asociados con trastornos de la conducta desafiante.

Asimismo, algunos niños con TDHA empiezan a consumir tóxicos cuando alcanzan la adolescencia a causa de su impulsividad. Esta se produce porque hay una afectación en el lóbulo frontal, que tiene la capacidad de analizar las consecuencias de un acto. La afectación del lóbulo hace que no se pueda planificar, organizar y prever las consecuencias de un acto.

Esto son cosas que muchos de nosotros desconocemos y creo que son fundamentales para entender mejor a qué clase de situación nos enfrentamos. No tenemos por qué sufrir ningún tipo de trastorno para comprender la gran importancia de la gestión emocional, sobre todo en la infancia.

Mi amiga Nuria también estudió música y danza enfocada a la terapia con menores, ya que esto ayuda a los niños que tengan TDAH o no. Ha incluido estas terapias en sus clases y ha comprobado que los niños conectan mucho con la parte física y con la parte emocional a través de la danza y de la música. A través de estos medios son capaces de expresar cosas que ellos mismos no saben todavía verbalizar, ya sea porque son demasiado pequeños o porque no entienden lo que les está ocurriendo o lo que están sintiendo.

Creo que, si todos tuviéramos conocimiento y acceso a este tipo de terapias y recursos —con o sin trastornos en la infancia—, sería más fácil entender por todo lo que pasan los niños y, de esta manera, se podrían manejar mucho mejor este tipo de trastornos.

Acéptate



Recordarte «los errores» del pasado cuando estás intentando cambiar es como hacerle la zancadilla a una niña cuando está aprendiendo a caminar.



Durante muchos años no fui consciente de hasta qué punto mi comportamiento hacía enfadar a mucha gente que, sin saber el porqué de muchas de mis reacciones, se preguntaba si era una persona «normal» o, directamente, una «desequilibrada emocional».

Cambiaba de opinión constantemente, ya que no sabía decir que no, por lo que me encontraba en situaciones en las que me había comprometido a hacer algo, cuando en realidad no quería. Esto me costó muchos enfados con diferentes personas. Por un lado, no sabía decir que no, y por otro necesitaba mentir para evitar el tener que enfrentarme a la situación de decir que no, sencillamente, porque no quería.

Pensaba que la gente me rechazaría si contradecía sus ideas, por lo que prefería mentir. Esta conducta, a la larga, les haría enfadar aún más si lo descubrían, pero en aquellos momentos me resultaba imposible enfrentarme a nada, y por muy pequeña que pudiese parecer la situación en la que me encontrase, a mí me parecía muy complicada, y casi siempre acababa dejándome llevar y haciendo lo que los demás querían.

Por eso es importante conocernos a nosotros mismos porque entonces nos respetamos y actuamos con seguridad, con lo que obtenemos una autoestima sana. No creo que alguien pueda llegar a tener una autoestima sana sin conocerse a sí mismo, sin amarse y respetarse sobre todas las cosas, siendo consciente de sus aspectos agradables y menos agradables.

Este proceso es lento; no se puede transformar la vida en dos meses. Poco a poco se irán cambiando creencias, ideas y hábitos, pero ¿sabes cuántas creencias, hábitos y pensamientos que te limitan has creado durante toda tu vida? Pretender cambiar en poco tiempo es verdaderamente imposible.

El ejemplo de la cebolla describe este proceso a la perfección: son muchas capas las que poco a poco tenemos que ir descubriendo antes de llegar al centro. La buena noticia es que es posible llegar al centro si así tú lo decides. Primero hay que aprender a ser consciente e identificar tus limitaciones, tus temores y tus alegrías. Cuando logres descubrir esto, los efectos se prolongarán durante toda tu vida. ¿No crees que merece la pena ser paciente?

A pesar de cómo haya sido tu infancia, o cómo se encuentre ahora mismo tu estado anímico, sanar tu autoestima es posible gracias a este crecimiento personal. No importa lo que hayan dicho que eres, o lo que hayas creído que eras durante toda la vida, puedes comenzar a aceptarte desde ahora mismo liberando la culpa, el rencor y la vergüenza, y aceptando que es imposible que puedas hacerlo todo mal. Quizá haya cosas que aún no comprendas, pero a través de este proceso algún día lo harás.

Cuando tu autoestima sane, sentirás más seguridad en ti mismo y en la vida, y esto influirá directamente en tu comportamiento. Podrás observar que ya no hace falta que

sigas pretendiendo ser el más fuerte de la familia, o el más débil. Podrás dejar de fingir que no tienes miedo o que no te importa la opinión de los demás. Ya no tendrás que intentar ser atrevido, cuando en realidad sientes pavor a según qué cosas.

Deja de ocultar que tu autoestima quizá no esté del todo sana, puesto que esto no significa que seas una persona débil. Al contrario, hay que ser muy valiente para aceptar que no siempre todo va bien.

Podrás observar que, cuando te aceptes tal y como eres, los demás también lo harán.

● EJEMPLO ●

Siempre pretendí ser una persona atrevida y enrollada, cuando la verdad era que, por dentro, sabía que era incapaz de enfrentarme a situaciones cotidianas de la vida como no saber decir que no.

El caso es que cuando fui modelo comencé a arreglarme más y a ir maquillada. La verdad es que odiaba el maquillaje, y cada vez que me miraba al espejo me sentía asqueada y no me reconocía.

—¿Qué te parece? —me preguntaban los maquilladores y peluqueros antes de un desfile o de una sesión de fotos.

—¡Guapísima, muchas gracias!

Pero la realidad era que sentía unas ganas enormes de llegar a casa y quitarme todo «eso» que me había puesto en la cara que me hacía sentir sucia. Intentaba con todas mis fuerzas que me gustara cómo me pintaban los ojos o los labios, pero parecía imposible. Me prefería sin maquillar, y me veía fea.

Durante uno de los cursos a los que atendí sobre liberación emocional en Inglaterra, me ofrecí voluntaria para que una mujer trabajase conmigo. Durante la sesión, llegamos a la conclusión de que, para mi mente, el maquillaje no era algo con lo que la mujer se pudiera ver más bella, sino que tenía connotaciones sexuales y, era obvio, que de manera subconsciente lo rechazaba.

Recuerdo que veía a mis amigas maquillarse y pensaba: «A ellas les queda muy bien, ¿cómo es posible que a mí me quede tan mal?».

Incluso cuando años más tarde trabajé como dependienta o auxiliar de vuelo, mis propias compañeras me animaban a maquillarme porque no entendían que apenas lo hiciera. Nadie, ni yo misma, sabía que «ir maquillada» me producía un rechazo hacia mi propia persona y me hacía sentir muy mal.

Bien es cierto que en el presente continúo sin maquillarme, pero pude hacer consciente algo que desconocía y, en caso de que vaya a algún evento especial, o de que simplemente me apetezca, puedo decidir libremente si quiero o no maquillarme, sin sentir ningún tipo de rechazo.



Aceptarme tal y como soy —entendiendo que soy perfectamente imperfecta— me ha hecho ser comprensiva, amando incluso cualquier manía o rareza que pueda tener:

- He aprendido a reírme con mis amigos de la gran cantidad de palabras que mezclo y confundo.
- Soy comprensiva cuando me pongo nerviosa y tartamudeo.
- Presto más atención cuando bajo las escaleras para no caerme.
- Sé decir que no, siendo asertiva con lo que deseo, firme, pero con cariño.
- Intento respirar profundamente antes de contestar sin pensar a alguien —sigo en ello.
- Acepto diferentes puntos de vista.

Si no te aceptas a ti mismo, estás dando la espalda a tu crecimiento personal, a una autoestima sana y a la posibilidad de ser verdaderamente feliz.

EJERCICIO

La próxima vez que sientas que te das la espalda a ti mismo, recuerda lo siguiente:

- SOMOS ÚNICOS:** no hay nadie que sea como tú y eso, por sí solo, ya es fascinante. Recuerda que tú eres quien dirige tu propia película, titulada: tu vida.
- Tenemos que ser **AMABLES CON NOSOTROS MISMOS:** trátate con cariño y respeto. Recordarte «los errores» del pasado cuando estás intentando cambiar es como hacerle la zancadilla a una niña cuando está aprendiendo a caminar.
- SOMOS LIBRES PARA DECIR QUE NO:** sabes cuál es tu lugar y cuáles son tus valores y tus límites. Recuerda que podemos ser asertivos sin tener que hacer daño. Prácticalo las veces que sean necesarias hasta que te sientas a gusto con ello y te salga de manera natural.
- AGRADEZCAMOS NUESTROS LOGROS:** recuerda que aun intentándolo es imposible hacerlo todo mal.

¡Comienza esta aventura y proyéctate en la dirección de tu libertad!

CAPÍTULO 12

EL AMOR SIEMPRE GANA

No te rindas, por favor, no cedas, aunque el sufrimiento queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda, y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento.

MARIO BENEDETTI

La empatía intuye las injusticias

Hay mucha gente que guarda rencor y frustración en su interior: por miedos que no han sido gestionados, por creencias construidas a partir de situaciones traumáticas, por falta de atención y de amor en la infancia, etc. Hay muchas razones que nos pueden hacer sentir rencor hacia el mundo exterior.

A mí me ocurrió y, como explicaba en la segunda parte de este libro cuando hablo de mi relación con los hombres, lo queramos o no, actuar de manera injusta con otras personas es una forma de violencia, y la violencia solo genera más violencia y sufrimiento.

Hace veinte años, e incluso diez, yo guardaba mucho odio y rencor en mi interior. No confiaba en la gente, odiaba la vida que me había tocado vivir y sentía envidia de las familias adineradas, de las parejas felices y de las chicas que pensaba que eran «mejores que yo», por el motivo que fuera.

No sabéis lo que me alegra que por aquel entonces no existiese internet. Habría sido un sufrimiento enorme el compararme con todo lo que «yo no tenía y creía que nos hacía felices», como el dinero, la fama o la apariencia física. Actualmente intento huir no solo de las críticas, sino de todas aquellas personas que tienen por costumbre utilizarlas, que es algo que parece haberse puesto de moda, como el caso de los *haters* en las redes sociales —por cierto, me parece un nombre horrible.

Muchas personas descargan su frustración a través de las redes sociales, y no creo que sus críticas sean personales, sino más bien con la vida en general. La mayoría de las veces, ni siquiera conocen a la persona de la que hablan, y estoy convencida de que, si estuviesen un rato a solas con esa persona en cuestión y hablasen de tú a tú, quizá sintieran que tienen muchas más cosas en común de lo que las redes sociales parecen reflejar.

Por norma general, muchos *haters* se esconden detrás de cuentas falsas y solo las utilizan para descargar estos sentimientos y energía, obviamente, mal enfocada. Estoy casi convencida de que, en la mitad de los casos, las personas ni siquiera pensamos lo

que escribimos de verdad, y nos vemos impulsados por la adrenalina del momento. Y en el ochenta por ciento de los casos, si no más, sé que nuestros valores y sentimientos cambian con el tiempo, por lo que la vida y nuestras experiencias al final nos muestran que ni todo lo malo en el pasado fue tan malo ni todo lo bueno del presente es tan bueno.

Es más, muchas de las opiniones que hoy transmitimos de manera gratuita a la gente nos harán sentir avergonzados en un futuro. Esto incluye, cómo no, a nuestras relaciones familiares. Quizá en el pasado, en un momento de arrebatos, le dijeras a tu madre o a tu padre que le odiabas, o le hicieras algún comentario desagradable a tu pareja. Pues, probablemente, con el tiempo, esta opinión puede transformarse.

Con este ejemplo me gustaría transmitir la idea de que, dejando a un lado que te gusten más o menos los vestidos de Cristina Pedroche en Nochevieja o las bromas de la Vecina Rubia, lo que está claro es que detrás de estos vestidos y de estas bromas hay seres humanos con sentimientos que merecen el mismo respeto que tú y que yo.

Creo, sinceramente, que insultos como los que recibió la modelo italiana Chiara Bordini, la primera mujer en presentarse a un concurso de belleza con una prótesis biónica, son de una crueldad que no define al ser humano, que no es cruel por naturaleza. Y, aunque muchas personas se comporten sin ningún tipo de compasión, a la gran mayoría de las personas nos gusta sentir el apoyo de los otros y apoyar a los otros también. Quizá pueda parecer una exageración que un futbolista gane los millones que gana y, efectivamente, podemos libremente compartir nuestra opinión, pero siempre desde el respeto, entendiendo que si estas personas están donde están es obvio que, de una manera u otra, conectan con la gente y gustan.

Creo que las palabras pueden hacer mucho daño y las redes sociales se utilizan mucho para este fin. El ejemplo más extremo de esto son los suicidios: muchos padres han perdido a sus hijas e hijos debido a este grave problema, y el número de suicidios está empezando a ser alarmante. Y lo más triste de todo es que podríamos evitarlo con una educación temprana.

¿Amas tu vida?

El suicidio es un problema real. Según la OMS, la Organización Mundial de la Salud, hay unas ochocientas mil muertes al año por suicidio. Esto significa una muerte cada cuarenta segundos. El suicidio es un grave problema para la salud pública y hace sufrir a muchas personas; es la segunda causa principal de muerte entre las personas de quince a veintinueve años, y son prevenibles.

Los abusos que sufrí a partir de los cuatro años hicieron que, al cabo de un tiempo, y sin saber por qué, sintiera vergüenza, miedo y desesperanza. Me di cuenta de que no tenía sueños ni ilusiones, ni tampoco ganas de vivir. Sencillamente, deseaba morir, o al menos eso creía. Yo sentía desesperanza o tenía una baja autoestima, que suele ser el caso de muchas personas con algún tipo de trastorno alimentario. A veces, las personas

con trastornos alimentarios desarrollan tendencias suicidas; al fin y al cabo, los TCA son una manera de dejar escapar la vida.

Una persona que intenta suicidarse es una persona sin esperanza, que pide, silenciosamente, ayuda, porque una persona feliz y segura normalmente es capaz de resolver muchos de sus problemas sin necesidad de pedir ayuda.

Es muy importante entender que saber empatizar con alguien que tiene depresión es fundamental porque esta persona se tiene que sentir entendida. Cuando alguien intenta suicidarse y no lo logra, o cuando tiene pensamientos suicidas y los verbaliza, es importante saber que puede significar dos cosas:

—Un intento de suicidio de rescate: llamada de atención.

—Un suicidio frustrado: por alguna circunstancia no se llega a producir.

Si ha sido una llamada de atención y aun así no se siente escuchada o comprendida, puede llegar finalmente a matarse. Y esto se puede prevenir interviniendo de forma eficaz y con un tratamiento temprano de la depresión.

Sufrir en silencio, para mí, es el peor de los sufrimientos. Creer que nadie te entiende, pensar que estás sola, y que ni tu vida ni nada de lo que haces tiene sentido es un sentimiento desesperanzador. Ojalá pudiera volar muy lejos a través de mis libros y llegar al corazón de cada persona en el mundo que se sienta o que se haya sentido así en algún momento de su vida. A veces en el mundo ocurren cosas que parecen muy injustas, cosas que no entendemos. Pero, aun en momentos así, siempre aparece algo, en forma de luz esperanzadora, a lo que podemos aferrarnos.

La empatía y la amabilidad nos permiten adoptar la perspectiva de otra persona. Ponernos en los zapatos de los demás y entender el proceso que están pasando y lo que sienten hace que conectemos con sus emociones. Además, si somos capaces de desarrollar nuestra empatía, no solo ayudaremos a los demás, sino que seremos incapaces de hacer daño a nadie.

¿Colaboración versus competición?

Sabemos que la falta de empatía puede esconder problemas de desconfianza, de egoísmo, de agresividad, etc. Sin embargo, la habilidad de tener empatía con otras personas se aprende y se desarrolla en la infancia. ¿Qué quiere decir esto? Pues que de niños se pueden practicar ejercicios a través de los que no solo pueden aprender a gestionar sus emociones, sino que también pueden practicar el respeto, la escucha y la comprensión.

De este modo, aunque en el colegio aprenda a competir, que quiera sacar buenas notas o correr más rápido que nadie, también podrá desarrollar una actitud de colaboración y empatía. ¿Cómo?

- Haciéndole participe de las tareas del hogar. Por ejemplo, ordenando juguetes.
- En el colegio, puede ayudar a los compañeros que tengan alguna dificultad para aprender.
- Motivándole y teniéndole en cuenta en algunos proyectos.
- Aprendiendo con el ejemplo de los padres.
- Enseñándole valores como el respeto y el cariño hacia todos los seres vivos: humanos, animales y plantas. Humildad y agradecimiento.

Entiendo que desde pequeños se nos educa para competir y que nuestro entorno nos enseña a intentar «ser los mejores», lo cual es bueno porque nos motiva para querer superarnos, siempre y cuando también se nos enseñe a saber perder. Sin embargo, esto último no parece ser tan importante, ¿verdad?

La gestión emocional en la educación primaria comienza a cobrar fuerza, pero tanto los adolescentes como las personas adultas seguimos comparándonos con lo que pensamos que es «lo mejor» y nos sentimos «demasiado normales» o «peores» que otras personas. Esto daña nuestra autoestima y, aunque nosotros como adultos tenemos la ventaja de la experiencia y las herramientas para trabajar en ello, los adolescentes y los niños no la tienen, por lo que necesitan nuestra ayuda. **¡Seamos su ejemplo!**

Ahora conocemos los efectos que nuestros miedos tienen y cómo estos se transmiten de generación en generación.

- Sabemos cómo podemos conectar, a través de una comunicación sana, con nuestros seres queridos y así liberarnos emocionalmente.
- Ahora comprendemos que hemos venido a esta vida a compartir y no a competir. Y que en nuestro lecho de muerte vamos a recordar aquello que nos hizo sentir amados y nos llenó de felicidad.
- Tenemos una responsabilidad importante con aquellos que más lo necesitan.
- ¡La decisión es tuya!

Puede que, como adultos y por distintas circunstancias, no hayamos desarrollado un grado elevado de empatía, por lo que nosotros también podemos trabajarla. Conectar con el universo emocional de otra persona puede llegar a ser algo maravilloso donde ambas partes pueden recibir y dar amor de manera bidireccional.

EJERCICIO

- **PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA:** intenta poner toda tu atención cuando te hablan mirando a los ojos de la otra persona, porque esto crea una mayor conexión. Intenta no desviar tu mirada hacia otras cosas que puedan distraerte y expresar tus emociones frente a lo que la otra persona te cuenta. Es una manera de que se sientan escuchadas y de que estás conectando con ellas.

- **EVITA LOS PREJUICIOS:** el ser humano tiende a hacer juicios inmediatos cuando interactúa con alguien. No se trata de que alguien tenga o no tenga razón, se trata de intentar ver las cosas desde otro punto de vista. Esto no significa que debas tolerar cualquier tipo de situación, ya que tener una opinión distinta en algo no significa que no se respete a la persona.
- **SIEMPRE QUE PUEDES, OFRECE TU AYUDA:** cuando ofrecemos la ayuda a alguien, le estamos diciendo que nos hemos dado cuenta de que tal vez necesite apoyo. Esta ayuda puede ser a nivel emocional con alguien a quien conocemos, una amiga o familiar, o puede ser en el supermercado, con una completa desconocida que necesita ayuda con las bolsas.
- **SÉ AMABLE:** practicar la empatía nos ayuda a ser amables, es un acto afectuoso que beneficia a todos porque disminuye el estrés. Practicar la bondad llena nuestro corazón de paz y de alegría. Estos actos pueden quedar en nuestra memoria y resultar inspiradores en momentos difíciles.

Supérate



¿Y si en vez de querer ser los mejores en algo, angustiados por el miedo a no poder llegar a conseguirlo, eligiéramos, sencillamente, dar lo mejor de nosotros y así superarnos?



En la primera conferencia que di en Inglaterra conocí al doctor David Hamilton. Había oído hablar de él y también había leído algunos de sus libros, así que, al enterarme de que íbamos a dar una conferencia juntos, me puse bastante nerviosa. Además, era mi primera conferencia en inglés para profesionales del campo de la mente y de la liberación emocional a los que yo admiraba. Sin embargo, recuerdo que cuando fue mi turno para hablar respiré profundamente y me olvidé de los miedos, intentando conectar con el público.

Jamás olvidaré ese día porque, al finalizar mi conferencia, él se acercó a mí y me dijo:

—Ha sido una de las conferencias más inspiradoras que he oído jamás. Enhorabuena, hablas con una empatía y una comprensión hacia la gente que es imposible no quedar cautivado.

Me emocioné muchísimo.

Experimenté el mismo sentimiento de conexión y amor hacia mi interior que el día que aprobé el carnet de conducir. Ambos casos significaban grandes ejemplos de superación para mí. Y allí me quedé yo, de pie clavada en medio de la sala, con el corazón que se me salía de la emoción y sin saber qué decir.

Superarnos a nosotros mismos es el mayor logro que podemos obtener a nivel personal. Implica enfrentarnos a nuestros miedos con firmeza, tal vez temblando, pero con seguridad y con la certeza de que podemos conseguirlo.

Pero hay algo todavía más importante en la vida. Algo que quizá no hemos valorado lo suficiente durante mucho tiempo, y es algo que nos hace felices desde el primer momento que lo practicamos: **la bondad**.

La bondad

No podemos llegar a ser buenos esforzándonos por serlo, sino encontrando la bondad que mora en nosotros para dejarla salir.

ECHART TOLLE

El doctor David Hamilton procede de la industria farmacéutica y hace años desarrollaba medicamentos para enfermedades cardiovasculares y contra el cáncer. Es autor de diez libros y, de entre ellos, de *The Five Side Effects of Kindness* (Los cinco efectos secundarios de la bondad). Es columnista en *Psychologies Magazine*, da conferencias por todo el mundo y aparece regularmente en diferentes programas de televisión.

Inspirado por el efecto placebo (poder de la mente y de la sugestión), dejó la industria farmacéutica y empezó a publicar libros en los que enseñaba cómo aprovechar el poder de la mente y de las emociones para mejorar la salud.

En su libro *The Five Side Effects of Kindness* demuestra que la amabilidad produce efectos opuestos a los que causa el estrés:

Todos sabemos que el estrés hace que el cortisol aumente. Cuando somos amables, el sistema inmunológico funciona de una manera más óptima al minimizar la producción de cortisol.

Pero ¿puede la bondad incluso mejorar el sistema inmunológico?

La empatía es un pariente de la bondad. Uno podría pensar en la empatía, de hecho, como la semilla que crece en la bondad y nace cuando nos sentimos movidos por el sufrimiento de una persona (o animal). Finalmente, esta empatía evoluciona hacia una disposición a actuar para aliviar el sufrimiento, o para ayudar de alguna otra manera.

Los sentimientos asociados con la empatía, la bondad y la compasión producen oxitocina, por lo que, con estos datos y respondiendo a la pregunta: ¿puede la bondad mejorar nuestro sistema inmunológico? Yo diría que sí.

Parece que la amabilidad puede estimular el sistema inmunológico.

DAVID HAMILTON, *The Five Side Effects of Kindness*

Las acciones bondadosas y desinteresadas tienen un gran poder sobre las personas. Cada vez que vemos un acto de bondad en la televisión o en las redes sociales, renovamos nuestra fe en la naturaleza humana. Son momentos maravillosos que nos conectan a los unos con los otros, emocionados y sintiéndonos más humanos. Estos

pueden quedarse en nuestra memoria de por vida y, cada vez que los recordemos, sentiremos las mismas sensaciones que la primera vez: paz y alegría.

Los actos de bondad tienen efectos positivos en tres direcciones: el que lo ejecuta, el que lo recibe y el que lo presencia. También aumenta la producción de serotonina — sustancia presente en las neuronas y que ayuda a controlar la ansiedad— en el cerebro, por lo que nuestro sistema inmunológico se ve reforzado.

Creo que, al nacer, todos llevamos en nuestro interior a un ser altruista, pero, año tras año, se va quedando limitado a causa de nuestros miedos e inseguridades, y esto nos desconecta. Al desconectar de nosotros mismos, nos alejamos de lo que de verdad somos y de lo que en realidad mueve nuestro mundo: **el amor**. Al mismo tiempo, desconectamos del resto de las personas y creamos la ilusión de la separación, pensando que así nos protegeremos del sufrimiento.

Eternamente agradecida

Cuando comencé a conectar con mi interior, enfrentándome a mis miedos, me di cuenta de que esto ayudaba también a reconectarme hacia el exterior. No solo se estaban reforzando mis vínculos familiares y las relaciones personales, sino que empezaban a crearse nuevas relaciones en mi vida, generadas por las ganas de compartir y ayudar a los demás. Aunque en un primer momento no fui consciente de ello, muchas personas de mi alrededor deseaban ayudarme, apoyarme con mi trabajo y compartir, a su vez, sus experiencias personales.

Era como si, al abrir mi corazón al mundo y compartir «un ejemplo de superación», les hubiese invitado a hacer lo mismo. Y es que pienso que cada vez que el ser humano es capaz de superarse a sí mismo motiva indirectamente a otras personas para que hagan lo mismo. Descubrir la historia de superación de alguien nos llena el alma de amor y nos conecta directamente con lo que de verdad somos: unos seres excepcionales con una fuerza increíble para superar retos y barreras. Esto nos hace sentir que, si esas personas han podido, nosotros también. Es una fuente de energía positiva fascinante y, en muchos casos, nos hace reaccionar y abrirnos a la certeza de que **todo es posible**.

En los últimos años he podido ver cómo se ha estado creando un maravilloso movimiento de bondad a mi alrededor, en el que muchas personas han colaborado de manera desinteresada para ayudarme, y lo más sorprendente es que todas ellas estaban unidas por un amor hacia alguien que no conocían.

Al principio me sentí emocionalmente abrumada al recibir tanto cariño de gente a la que apenas conocía. Al mismo tiempo, era como si mi historia los invitase a abrir su corazón y, como si de un canal se tratara, otras personas conectaban entre sí, a su vez, a través de mis conferencias, de mis libros o de mis cursos de formación. Era como si se hubiera creado una gran familia generando vínculos que todavía hoy permanecen unidos.

No tengo suficientes palabras para agradeceros todo lo que habéis hecho por mí, y sería imposible mencionar una a una a todas las personas que últimamente han aparecido en mi vida y que me han ofrecido su ayuda.

Sin casi conoceros, ya os quiero, y es que esta aventura no hubiese sido posible sin vuestros actos de bondad. Bondad, sí, porque cada uno de vuestros gestos ha salido directamente del corazón. Deseo con toda mi alma que hayáis recibido tanto amor como el que yo me llevo cada día con vosotros.

El amor mueve el mundo

No me importa en absoluto que la gente me considere una *flowerpower* del amor, al contrario. Tampoco me importa que a ciertas personas les cueste entender que soy capaz de enamorarme de momentos nuevos, de gente desconocida, de animales, de flores y de insectos. Mi sensibilidad, cercanía o espontaneidad no siempre son acertadas para según qué personas. Pero yo no me avergüenzo de nada de lo que hay en mí. Tal vez no soy una «persona perfecta», pero esto ya no me importa. He empezado a ver la vida desde otro punto de vista, desde el que el amor hacia mi persona me hace **feliz de ser yo**.

Vivir pensando que no existe mayor fuerza en el universo que el amor, y que este mueve nuestro mundo interior y exterior, es de lo más acertado para alguien como yo, ya que así lo siento.

Es cierto que hay muchas cosas desagradables en el mundo que vemos en las noticias o las redes sociales. Pero cuando observamos un acto de bondad, este nos llega al corazón, y parece que el mundo gire en torno a él.

Efectivamente, así es. Los actos bondadosos nos conectan directamente con nuestra parte más humana y nos hacen recuperar la fe en la vida y en nuestra especie; por muy mal que en ese preciso momento nos vaya, nos hace sentir en paz.

- Ver cómo personas se juegan su vida por otras sin conocerse.
- Sentir cómo casi el mundo entero contiene el aliento cuando después de varios días se encuentra a un bebé bajo los escombros tras un terremoto.
- Que un bombero entre a una casa en llamas para rescatar a un perro.

Son actos maravillosos con los que nos sorprende la vida, a veces en momentos personales delicados en los que podíamos haber perdido la fe en todo y, especialmente, en el ser humano. Pero cada uno de estos actos de bondad nos acercan a la realidad, una realidad que a veces olvidamos, enfrascados en nuestro «caos particular de nuestra maniática vida». Por ello es importante tener presente todo aquello que nos acerca a la verdad que somos y a lo que nos hace feliz.

Recordatorio para ser feliz siendo tú mismo

La vida es un diez por ciento lo que nos sucede y un noventa por ciento cómo reaccionas ante ello. Afronta tu miedo, entrena tu ego y abre tu corazón a aquellas personas que lo necesitan.

- Todo puede cambiar de un momento a otro, pero, mientras tanto, céntrate en lo que te hace feliz. Confía en la vida. Queda mucho por hacer, por descubrir, por sentir y, sobre todo, por amar.
- Dentro de ti se esconde algo asombroso, algo que te acerca a cada ser vivo. Es la fuerza más grande que existe y es capaz de mover montañas. Se llama **amor**.

- Ayudar y cuidar de alguien nunca tiene que ser una obligación ni un deber moral. Forma parte del cariño y del respeto que tu propia naturaleza te da.
- No le debes nada a nadie, es cierto. Pero si tus padres/tutores han estado a tu lado, cuidándote durante años, ¿no crees que también merecen tu amor?
- Identifica la naturaleza de las cargas que tienes en tu vida: tal vez no sean personales, sino emocionales.
- Elige bien a tu pareja. Con ella compartirás un gran amor durante muchos años.
- Expresa todo lo que sientes por la gente amada. Esto reforzará la relación.
- Recuerda siempre ser agradecido.

Según va avanzando la vida de toda persona, todo se radicaliza: la manera de pensar, la manera de comportarse, los sentimientos, las emociones, las sensaciones. Y llega un momento en el que creemos que ya no tenemos tiempo para según qué cosas. Pero esta sensación de «falta de tiempo» puede ser la llave que nos ayude a fortalecer nuestros vínculos con la gente a la que amamos. No lo dejes para mañana, quizá ahora es el momento de decirles **gracias**, y de decirles también **te quiero**.

El bienestar que experimentamos con cada momento compartido con nuestros seres amados permanece siempre, aunque algunos ya no estén a nuestro lado. La sensación de haberles abierto nuestro corazón siendo amables con ellos, dejando ir cualquier rencor pasado, perdonando y aceptándolos tal y como son reforzará este amor para el resto de nuestras vidas. El amor puede sanar cualquier herida.

Y este amor es el sentimiento más real y fuerte que existe.

De mi corazón al tuyo,

NATALIA

Bibliografía

CAPÍTULO 1

La importancia de las relaciones tempranas

Repetur Safrany, Karen, y Quezada Len, Ariel, «Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas», *Revista Digital Universitaria*, UNAM, vol. 6, núm. 11, 10 de noviembre de 2005.

Bowlby, John, *La separación afectiva*, Buenos Aires, Paidós, 1976.

— *La pérdida afectiva*, Buenos Aires, Paidós, 1983.

— *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*, Barcelona, Paidós, 1988.

Ainsworth, Mary, «Infant-Mother Attachment», *American Psychologist*, vol. 34, núm. 10, p. 932-937, 1979.

CAPÍTULO 2

El estado emocional de una madre

París, Eva, «Nacemos con los óvulos que tendremos de por vida», <<https://www.bebesymas.com/embarazo/el-feto-empieza-a-fabricar-ovulos-desde-las-nueve-semanas-de-gestacion>>.

CAPÍTULO 5

La sinceridad nos conecta con el amor

Grant, Adam, «Unless You are Oprah, Be Yourself is Terrible Advice», *The New York Times*, 4 de junio de 2016.

Sanchidrián, Natalia, *Volando alto*, Barcelona, Planeta, 2018.

CAPÍTULO 6

Una relación primordial

Lipton, Bruce, *La biología de la creencia*, Madrid, La Esfera, 2016.

«Nada justifica una violación», BBC News, 20 de febrero de 2010, <https://www.bbc.com/mundo/cultura_sociedad/2010/02/100219_participe_violaciones_mr>.

Llagostera, Cristina, «Conectar con nosotros mismos», *El País Semanal*, 29 de agosto de 2010.

Ornish, Dean, *Amar y sobrevivir*, Buenos Aires, Vergara, 1999.

CAPÍTULO 7

Las relaciones familiares

Webster, Bethany, «Transforming the Inner Mother», <<https://womboflight.com/why-its-crucial-for-women-to-heal-the-mother-wound>>.

CAPÍTULO 11

Tu viaje, tu vida

Shang, Nuria, <www.neuroshang.com>, servicio de salud mental y psicoterapia.

CAPÍTULO 12

El amor siempre gana

Organización Mundial de la Salud, «Datos y cifras sobre el suicidio: infografía», <who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es>.

«Cooperación o colaboración. Educar en valores a los niños», 30 de noviembre de 2015, <<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-cooperacion-o-colaboracion-educar-en-valores-a-los-ninos/>>.

Hamilton, David, *The Five Side Effects of Kindness*, Londres, Hay House, 2017.

Rodríguez, Eva María, «Los beneficios de presenciar actos de bondad», 7 de enero de 2018, <<https://lamenteesmaravillosa.com/los-beneficios-presenciar-actos-bondad/>>.

Feliz de ser yo
Natalia Sanchidrián

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada, FWStudio – Shutterstock

© Natalia Sanchidrián Polo, 2019

© de las ilustraciones, Dave Pusey – Shutterstock, Chinnapong – Shutterstock, Fona – Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: © Dandelía

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2019

ISBN: 978-84-08-21310-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Prólogo	7
Introducción	10
PARTE I. El amor sobrevive a todas las heridas	19
1. La importancia de las relaciones tempranas	21
2. El estado emocional de una madre	29
3. Lo percibimos todo, incluso antes de nacer	38
4. Si el conocimiento es poder, el conocimiento de uno mismo es autoempoderamiento	51
PARTE II. El arte de dar y recibir amor	57
5. La sinceridad nos conecta con el amor	60
6. Una relación primordial	69
7. Las relaciones familiares	81
8. Las relaciones de pareja	95
9. La relación con el trabajo y el dinero	103
PARTE III. Soy lo que decido ser	109
10. El corazón habla cuando la mente calla	111
11. Tu viaje, tu vida	119
12. El amor siempre gana	126
Eternamente agradecida	133
Bibliografía	136
Créditos	138
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	139