

NURIA ROURA



**APRENDE
A VIVIR,
APRENDE
A COMER**

TRANSFORMA TU VIDA, TU SALUD
Y TU RELACIÓN CON LA COMIDA

zenith

Nuria Roura

Aprende a vivir, aprende a comer

Transforma tu vida, tu salud
y tu relación con la comida

zenith

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

Primera edición: septiembre de 2017

© Nuria Roura, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-17548-3

Depósito legal: B. 15276 - 2017

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Cayfosa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

| | |
|----------------------------------|----|
| Declaración de intenciones | 11 |
|----------------------------------|----|

Primera parte

El porqué de los conflictos emocionales

| | |
|---|----|
| Las heridas de la infancia | 15 |
| Nuestra historia familiar | 15 |
| Un acontecimiento traumático | 18 |
| El vínculo con nuestros padres | 19 |
| Las proyecciones | 22 |
| El primer (des)amor | 23 |
| Las heridas del niño interior..... | 26 |
| La codependencia | 31 |
| El miedo al abandono y sus consecuencias..... | 38 |
| El efecto de la codependencia en mis relaciones amorosas | 44 |
| El camino hacia la liberación | 46 |
| La autoestima | 51 |
| Las comparaciones y los juicios | 55 |
| El autocastigo | 56 |
| La trampa de la compensación | 57 |

| | |
|--|----|
| La autoestima en las relaciones..... | 57 |
| La autocrítica destructiva y cómo vencerla | 58 |
| Amarse a uno mismo debería enseñarse en la infancia .. | 61 |

Segunda parte

El miedo a vivir

| | |
|---|------------|
| Digestiones y emociones: la relación con la comida ... | 65 |
| Los problemas intestinales | 66 |
| El camino hacia la anorexia..... | 69 |
| Los desajustes de salud y los tratamientos | 77 |
| El peregrinaje por distintas dietas | 80 |
| Los atracones de comida | 83 |
| Recuperar la menstruación | 86 |
| Otras consultas, terapias y tratamientos | 89 |
| La sanación empieza por la aceptación | 91 |
| | |
| El miedo, tu peor enemigo..... | 95 |
| El miedo a la enfermedad | 96 |
| El miedo al miedo | 99 |
| El miedo a la libertad | 104 |
| Vivir como una autómatas | 107 |
| | |
| La autodestrucción | 109 |
| La comparación | 109 |
| Merecer o no merecer..... | 111 |
| El autosabotaje..... | 114 |
| El autoboicot en las relaciones amorosas | 116 |
| | |
| Las adicciones | 121 |
| El tabaco | 122 |
| La cocaína y otras sustancias | 124 |
| No comer..... | 127 |
| No poder parar de comer | 131 |

| | |
|--|-----|
| Hacia la liberación | 135 |
| Dejar atrás el pasado | 137 |
| Deshacerse de las capas de protección | 138 |
| Atreverse al cambio | 145 |
| Siente el miedo y hazlo igualmente | 146 |
| Indagar en nosotros para atacar los problemas de raíz .. | 147 |
| ¿Qué harías si no tuvieras miedo? | 148 |
| Comenzar de nuevo | 151 |
| Las etapas del cambio | 157 |

Tercera parte
**Sí, quiero vivir. Si yo he podido,
tú también puedes**

| | |
|---|-----|
| La transformación | 161 |
| Sincronicidad con el universo | 161 |
| Decir: «Sí, quiero vivir» | 164 |
| Por dónde empezar el cambio | 165 |
| Los estudios de alimentación natural y coaching de salud | 167 |
| La bioindividualidad | 169 |
| Los sabotajes del entorno | 171 |
| El termómetro de nuestra salud | 173 |
| Limpieza del cuerpo como limpieza espiritual | 176 |
| La nutrición consciente | 177 |
| Somos lo que comemos | 181 |
| Comemos lo que somos | 186 |
| Nutrirnos con alimentos primarios | 190 |
| Actitud proactiva con la alimentación y la salud | 193 |
| Hambre real vs hambre emocional | 195 |
| Comer sin culpa | 202 |
| Vivir desde el amor en vez de desde el miedo | 207 |
| Cambiar creencias limitantes por creencias potenciadoras | 211 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Afirmaciones positivas | 216 |
| Visualizaciones creativas | 218 |
| Desarrollar la autoestima | 221 |
| El despertar espiritual | 223 |
| El autoconocimiento | 224 |
| Liberarte de la culpa | 226 |
| El perdón | 229 |
| La aceptación | 231 |
| El desapego y la libertad | 236 |
| El agradecimiento | 239 |
| La abundancia | 242 |
| Déjate en paz | 250 |
| Agradecimientos | 253 |

LAS HERIDAS DE LA INFANCIA

El presente del hijo empieza en el pasado de sus padres.

NATHALIE NANZER

Nuestra historia familiar

La historia de cualquier persona empieza al nacer, o bueno, en el momento en que sus padres deciden que quieren tener un hijo en común; o incluso antes, como se sugiere en algunas terapias. Por ello, voy a contarte algo de mis padres, de mis orígenes. Mis padres se conocieron cuando él tenía unos cuarenta años y mi madre, treinta y uno. Mi padre había estado casado previamente con una mujer, de la que se había separado y había conseguido la nulidad matrimonial, y tenía un hijo preadolescente. Era un hombre con carisma y seguridad, que se hacía notar frente a mi madre constantemente. Mi madre no deseaba enamorarse de nadie, porque ya había vivido su gran historia de amor con otro hombre, con el que había tenido un hijo. Ella siempre me ha descrito a su primer marido como un hombre guapísimo, muy bondadoso, con una infancia bastante complicada y tan enamorado de ella que le escribía poemas cada día mientras estaba realizando el servicio militar. Yo me imagino su amor como aquellos que vemos en las películas clásicas. Pero como ocurre en esas películas, hubo algo dramático. El primer marido de mi madre tenía un tumor, y desgraciadamente sabían que no podría sanar. A pesar de esto, antes de que él falleciera se casaron y tuvieron un hijo en común, conscientes de que sería el mejor

regalo que podría tener mi madre una vez que se quedara viuda. Cuando a los tres años de fallecer su primer marido mi madre conoció a mi padre, no pensaba que pudiera volverse a enamorar, pero lo hizo.

Formaron una bonita familia junto a sus respectivos hijos, en la que los «nuevos» hermanos se querían mucho. Pero al poco tiempo ocurrió algo que marcó sus vidas, y la mía. Un día en que mi madre acompañó a su hermana al médico dejó a su hijo con mi abuela. El niño insistió en acompañarlas, pero mi madre le dijo que no hacía falta, que él se quedara en casa de la abuela con sus primos. Mi abuela y mi tía vivían en una casa fuera del núcleo urbano, en una urbanización. Ese día el hijo de mi madre y un primo suyo quisieron ir a casa de un amigo y, al cruzar la carretera, lo atropelló una moto. El niño sufrió un fuerte impacto y tuvieron que llevarselo al hospital en estado grave. Por desgracia, falleció al día siguiente, concretamente el día del cumpleaños de mi madre, con tan solo cinco años de edad.

Fue un golpe muy duro para todos. Mi abuela se sentía culpable porque el niño se había quedado a su cargo, mi primo sintió un dolor enorme porque estaba junto a él cuando sucedió, mi padre se quedó destrozado, mi hermano mayor había perdido a su nuevo hermano y mi madre se sentía culpable por no haber permitido que su hijo las acompañara al médico. Y a pesar de la gran pérdida, mi madre nunca recibió ayuda de ningún psicólogo o terapeuta, de nadie que la escuchara o la ayudara a hacer el duelo. Tuvo que ponerse corazas, capas de protección, para seguir viviendo. Gracias a su fortaleza y a sus ganas de seguir adelante recuperó la ilusión, y un tiempo más tarde nació mi otro hermano, y un año y medio después lo hice yo, incluso a pesar de que los médicos le habían dicho que era un embarazo de riesgo por ser una tercera cesárea y no esperar el tiempo suficiente con respecto al anterior.

Pero mi madre siempre había deseado tener una hija, y siempre me cuenta que desde que se quedó embarazada de mí me lo contaba todo, y que yo le respondía, que escuchaba mi voz

subiéndole por el esófago. Y una vez hube nacido, seguí siendo su gran confidente. Me veía a mí como una niña segura, con las ideas claras, empática, observadora, introvertida, discreta, dulce, cariñosa, responsable y autosuficiente. Me lo contaba todo: sus sentimientos, su infancia, sus pensamientos... Todo. Yo no me di cuenta de que debido a mi sensibilidad y «empatía» me estaba empapando también de su dolor y lo sentía como mío.

Ya de mayor, a raíz de conocer las «constelaciones familiares», he aprendido que los hijos encarnamos muchas veces a alguna persona que fue muy importante para uno de los progenitores y que murió de manera accidental o traumática. Yo esto no lo sabía, pero sí sentía que había algún vínculo muy fuerte con el hijo de mi madre que me hacía sentir un gran dolor dentro muy irracional y una gran sensibilidad en torno a la muerte. Cuando se moría alguien, incluso aunque no lo conociera personalmente y lo viera por las noticias, me emocionaba mucho, me ponía súper triste y lloraba esa muerte con un dolor que salía de muy adentro. De todas las cosas que me contó mi madre, me quedé atrapada y enganchada al dolor por la muerte de su hijo, de mi hermano, aunque siempre escondí mi sufrimiento y mi pena, porque no quería hacer sufrir a mi madre y porque me daba muchísima vergüenza expresar mis sentimientos. Me juzgaba a mí misma por estar tan afectada por la muerte de un hermano que no había conocido, como si no fuera lícito que yo estuviera sintiendo tanto dolor. Quizá fuera por el hecho de ver a mi madre fuerte, ya que no se derrumbaba ni lloraba.

Años más tarde, mi psicóloga me explicó que mi madre me había hecho una transferencia de su duelo. Y creo que este duelo fue el que hizo que me convirtiera en una niña cada vez más melancólica, lo que según Freud es la cancelación del interés por el mundo exterior, la desazón muy dolida, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de la productividad, y la autodegradación. Durante muchísimos años de mi vida, entre la infancia y la adolescencia y la edad adulta, intenté hacerme daño, autodestruirme, hasta desear la muerte.

Un acontecimiento traumático

Mi primer recuerdo es un acontecimiento que causó otra gran herida a mi niña interior. Cuanto tenía tan solo cuatro años, fui testigo de algo que tuvo un impacto emocional muy fuerte en mí, lo cual me fragmentó por dentro y me abrió muchas heridas que no solo tardaría años en cerrar, sino que también me hicieron enfermar en los planos físico, mental, emocional y espiritual. Me rompí por dentro, y a partir de ese momento me inundó una tristeza latente y un fuerte sentimiento de culpabilidad, que me acompañó durante muchísimos años de mi vida. Cuando tuvo lugar ese acontecimiento, yo era muy pequeña, pero a medida que pasaron los años fui tomando conciencia de lo ocurrido, sobre todo porque veía a diario las consecuencias de ello en mi familia.

Mis padres discutían a diario. A raíz de lo que ocurrió cuando yo tenía cuatro años, mi madre cambió muchísimo y se volvió una mujer con una armadura de hierro, siempre con la maleta a punto para irse de casa. Mi padre, a quien yo había adorado muchísimo, se convirtió en un verdugo, y a mis ojos de niña pequeña, en el culpable de mi dolor y el de mi madre. Internamente victimicé a mi madre, culpé a mi padre de todo y tomé partido por ella, lo cual creó un conflicto que años más tarde me causaría una neurosis y una lucha interior entre vivir o morir, entre comer o no, entre el amor o el miedo. Me sentí rechazada por mi padre, abandonada, traicionada, humillada y decepcionada. Dejé de admirarlo y de amarlo. Culpa a mi padre de que la familia se hubiese desmoronado, y yo también me sentía culpable porque fui yo quien a los cuatro años puse voz a lo ocurrido.

Me prometí a mí misma que yo sería la encargada de reparar todo el daño que había hecho mi padre y me obsesioné con que mi madre no sufriera nunca más, así que me desviví por complacerla y hacerla feliz. Me hice responsable de la felicidad de mi madre y me creí su salvadora. En cambio, mis hermanos, como uno era mucho más mayor y el otro tenía

una relación menos cómplice con mi madre, lo pudieron vivir con más distancia y desapego.

El vínculo con nuestros padres

Las cosas que nos van ocurriendo a lo largo de la vida nos marcan y explican algunos de los comportamientos y creencias que tenemos. Mis padres no eran una excepción. Por ejemplo, yo no sé cómo era mi madre antes de perder a su hijo, pero la mujer que yo recuerdo desde pequeña es una persona sobreprotectora, con muchos miedos, que siempre veía el peligro en todo (sobre todo de muerte), que tenía ansiedad y mucha necesidad de tenerlo todo controlado. Debido a toda su historia y su mochila, cuando ocurrió aquello en mi familia, mi madre se congeló y se puso una coraza para no sentir dolor. Y aunque siempre la sentí muy cerca y para nada fue una mala madre, no me daba besos ni abrazos ni me decía que me quería. Era muy severa y estricta con las normas, rígida, en la alimentación y en general. Necesitaba que todo estuviera estructurado, y si algo se salía del guion, se aturdí muchísimo, hasta tal punto de sufrir ansiedad y paralizarse. Los cambios de planes o los imprevistos le producían tal desajuste que nos transmitía su malestar a todos. Por eso, desde pequeña adopté roles que no me tocaban para no verla de este modo o, simplemente, dejé de hacer algunas cosas.

Mi padre, en cambio, era el permisivo, aunque era a la vez muy estricto y severo y sufría fuertes cambios de humor inesperados. Para mí, era un hombre misterioso del que prácticamente no sabía nada, ya que no nos contaba nada, ni tan siquiera de su infancia, de mis abuelos, de cómo se enamoró de mi madre... nada de nada. Mi padre siempre ha sido para mí un gran desconocido. Años después, y gracias a la astrología psicológica, comprendí la naturaleza de mi padre: ahora sé que es un hombre que ama la libertad, que lo ahogan en cierta manera los vínculos familiares convencionales, que considera muy importante sentirse reconocido, que en el terreno emo-

cional prefiere hacer ver que todo está bien y pasar por alto las cosas sin profundizar, que le da miedo la muerte, que cuando habla es muy disperso, que es muy responsable, que le gusta hacer lo que le apetece en cada momento, que no le importa lo que opinen los demás de él, que cuando quiere algo va a por todas y que disfruta mucho de los placeres, como comer, y seguro que en su momento, de las relaciones íntimas.

La relación de mi padre con sus tres hijos era muy diferente. En mi caso, de pequeña adoraba a mi padre, y él conmigo era todo permisividad, cariño y entrega. De aquí viene también mi gran decepción, porque le tenía una adoración muy fuerte. Yo era la niña de sus ojos y tenía un vínculo muy especial conmigo, más que con el resto de mis hermanos. Cuando alguno de nosotros quería convencer a mi padre de cualquier cosa, siempre se lo pedía yo, y él siempre accedía. Por eso fue un choque brutal cuando a los cuatro años le perdí el respeto y empecé a sentir desprecio hacia él, rechazo, amor-odio. Mi amor hacia él estaba tapado por la rabia y el malestar. Mi hermano mayor, en cambio, le tenía muchísimo respeto, incluso parecía que le tenía miedo. Alucinaba con la manera en que yo hablaba a mi padre, ya que para él hubiese sido inconcebible llevarle nunca la contraria. La relación de mi padre con mi otro hermano, el mediano, era más parecida a la mía, porque cuando nacimos nosotros, nuestro padre había suavizado su carácter con respecto al que tenía con su primera familia.

La relación que tenía yo con cada uno de mis hermanos era muy diferente, marcada sobre todo por la diferencia de edad. Me llevaba dieciséis años con mi hermano mayor, así que para mí era como un segundo padre, un hombre al que yo adoraba e idealizaba, y que era como un amor casi platónico. Me encantaba estar con él y hacer cosas juntos. Con mi otro hermano, que tenía solo un año y medio más que yo, la relación fue más difícil, ya que pasamos por todas las etapas. Primero fuimos unos hermanos entrañables que íbamos a todos los sitios cogidos de la mano, después empezamos a pelearnos muchísimo (aunque eran peleas normales entre herma-

nos), y en la adolescencia pasamos primero por una etapa de indiferencia y después por tener incluso amigos en común.

Mis hermanos se llevaban bien entre sí. Mi hermano mediano recuerda una infancia bonita, porque era un niño muy alegre y divertido que siempre conseguía ser el centro de atención, sabía «camelarse» a mi madre, y era inseguro y muy miedica. Siempre que mis padres estaban fuera y nos dejaban alguna noche solos, mi hermano mediano lloraba porque los echaba de menos, y cuando se intentaba quedar a dormir en casa de algún amigo, llamaba a mis padres llorando para que fueran a buscarlo. Mi madre siempre había pensado que no tenía que preocuparse por mí, porque me veía segura e independiente, pero a mi hermano lo veía mucho más vulnerable porque era muy inseguro, le costaba mucho pedir lo que quería y estaba más apegado a ellos. Sin embargo, con el paso de los años, mi hermano fue desapegándose, deshaciéndose de los miedos y las inseguridades, aunque tuvo también que pasar primero por una adolescencia complicada. Y yo, en cambio, a raíz de las heridas tan fuertes de mi niña interior, me puse capas de protección y creé un «yo» totalmente alejado de mi esencia, lo cual me llevó a convertirme en una niña codependiente, insegura, dudosa, triste y apegada.

Estas diferencias entre cómo hemos vivido nuestra infancia los diferentes hermanos o cómo nos hemos relacionado entre nosotros y con nuestros padres son normales. Tienen que ver con cómo somos cada uno en el plano psicológico, porque esto explica cómo vivimos las experiencias y percibimos cada uno de los sucesos que nos ocurren. Todos nacemos con una psicología diferente, que tiene algo que ver con la de los padres, pero sobre todo, según mi manera de verlo desde que conozco la astrología psicológica, tiene que ver con el momento de nuestro nacimiento, dado que es sincrónico con el momento del cielo, con la ubicación de los planetas. Porque como es arriba es abajo; así que esta fotografía del cielo en el momento de nuestro nacimiento explica nuestra psicología. Pero es que también el día en que nacemos tiene que ver con el momento que viven nuestros padres,

porque nuestra llegada al mundo forma parte de sus vidas y de cómo está el cielo en relación con ellos, ya que siempre hay sincronía entre lo de arriba y lo de abajo, no solo cuando nacemos. Esto explica, por ejemplo, por qué con los padres compartimos ciertos aspectos de nuestra personalidad y otros no, y también por qué a pesar de que nuestros padres nos eduquen a todos los hermanos con los mismos valores, no seamos todos réplicas entre nosotros ni iguales a los padres y tengamos nuestra propia personalidad.

Las proyecciones

También es interesante mencionar cómo muchas veces criticamos rasgos de la personalidad de nuestros padres sin darnos cuenta de que también están en nosotros. En algunas terapias que recogen enseñanzas de Freud se habla de «proyecciones» para referirse a este comportamiento en el que rechazamos algo de nosotros y lo adjudicamos a algo exterior, a otras personas, al entorno, etcétera. Por ejemplo, en mi caso, yo criticaba a mi padre por su carácter independiente, mutable, emprendedor, seguro, tajante y decidido, sin darme cuenta de que yo compartía esas características con él, pero las estaba reprimiendo porque me había impuesto la responsabilidad de salvar a mi madre.

Mientras que las proyecciones las viví con mi padre, rechazando por completo aquello en que me decían que me parecía a él, con mi madre viví lo que en terapia Gestalt se llama «introyecciones». El gran peligro de las introyecciones es que interiorizamos patrones, creencias, valores, maneras de pensar y de actuar que no son propios y nos identificamos con ellos. Esto lo hacemos de pequeños porque estamos aprendiendo, y es algo natural, pero el problema radica cuando lo seguimos haciendo en la edad adulta o cuando lo hacemos de manera indiscriminada, sin cuestionarnos nada. Esto puede llegarnos a crear una gran neurosis, porque nos aleja de nuestra esencia, del ser. Yo me convencí de que era como mi

madre en todo porque la veía perfecta y quería ser como ella. Además, en mi obsesión por hacerla feliz, creía que sería más fácil si lo hacía todo como a ella le gustaba. Viví creyendo y queriendo ser como ella, en la forma de pensar, actuar y sentir. Adopté como propias sus creencias, sus pensamientos, sus valores, sus talentos, sus limitaciones, y sus luces y sombras. Me comparaba continuamente con ella para asegurarme de que fuéramos iguales en todo. Y si me daba cuenta de que algo no era igual, luchaba para conseguir que lo fuera porque si no me sentía muy culpable.

Además, a la existencia de proyecciones e introyecciones se suma el hándicap de que ya desde pequeños buscamos la felicidad y el amor fuera de nosotros, cuando en realidad no hay nadie que nos tenga que hacer felices. Solo nosotros podemos darnos felicidad, y esta no depende del exterior. Además, nuestros padres, al igual que nosotros, tienen su mochila y su pasado, así que pretender que ellos se comporten o sean exactamente como cada uno de nosotros necesita es un deseo del ego demasiado pretencioso; ellos, como nosotros, sobreviven o viven, e intentan dar lo mejor que saben o pueden. Es muy común que durante la infancia idealicemos a nuestros padres y les exijamos que sean perfectos, pero ellos nunca cumplen las expectativas. Por eso creo que si preguntamos a las personas que conocemos si se han sentido amadas durante su infancia o si les dieron el amor tal y como ellas querían, la mayoría diría que les faltó algo. Y seguramente, no será porque sus padres no se entregaron lo suficiente o no quisieran hacerlo lo mejor que sabían.

El primer (des)amor

Las niñas acostumbramos a tener un primer amor, un hombre al que amamos, que es nuestro padre. Y el primer desamor de una niña es el rechazo del padre al preferir a la madre (o a otra mujer) en lugar de a ella. Muchas veces, las mujeres de la familia luchan y compiten entre sí por el amor del hom-

bre de la casa. Cuando me di cuenta de esto, até muchos cabos y relacioné muchos sentimientos, vivencias, emociones, sensaciones, etcétera. Recordé, entre otras cosas, cómo mi madre me contaba todo lo malo que le hacía mi padre y sus defectos, y entre las dos lo hacíamos cada vez más culpable y nos alejábamos de él, hasta que llegó un momento en el que yo sentía que quería hablar con él y echarle cosas en cara. Sentía la necesidad de reprocharle sus actitudes y pedirle explicaciones, como hacen muchas mujeres con sus maridos cuando estos les fallan. Pero mi madre siempre me frenaba, me decía que no lo hiciera. Y yo sentía rabia, impotencia, porque no veía justo que ella se desahogara conmigo constantemente y yo no pudiera hacer nada por mi cuenta. Años más tarde me di cuenta de que si quería cerrar esa herida, en lugar de reprocharle cosas a mi padre, lo mejor que podía hacer era reconocer y aceptar que sí me sentía herida personalmente por lo que había hecho mi padre, porque yo lo amaba. Tomé conciencia de que lo culpé porque era una niña y no tenía herramientas para entenderlo ni gestionarlo, con el consecuente daño a uno mismo que genera cuando vives desde la culpabilidad y el victimismo. Recuerdo que el sentimiento de culpa lo empecé a tener al ser más consciente de la situación, entre los siete y nueve años. Me cuestionaba y me autocriticaba por sentirme tan decepcionada y dolida, me juzgaba pensando que no tendría por qué haberme afectado tanto e intentaba convencerme de que no pasaba nada y de que ya era hora de pasar página. Pero no lo conseguía. Tenía brotes de rabia hacia él como si yo fuera la única perjudicada de lo ocurrido. Al principio pensaba que como tenía una relación tan estrecha con mi madre, lo que le hacían a ella me dolía como si me lo hicieran a mí. En esos momentos no entendía que en realidad estaba tan afectada porque había sentido desamor, rechazo, abandono, humillación y traición del hombre a quien amaba, admiraba e idolatraba. Al no entenderlo no supe perdonar, es decir, no supe cambiar la percepción de las cosas. Además, me resultaba muy difícil verlo de otra manera, porque no hablaba prácticamente con mi padre,

no tenía su versión de los hechos, mientras que con mi madre habíamos creado un vínculo muy estrecho. La relación con mi madre se convirtió en la de un matrimonio, y personalmente, sentía muchas veces que mi padre me molestaba, que no pintaba nada. De hecho, él mismo se fue apartando de nosotras y nos trataba como si fuéramos una pareja. Y así fue como mi madre y yo empezamos a hacerlo todo juntas: ir al cine, dibujar, viajar, compartir confidencias, etcétera.

En mi consulta he podido constatar que muchas mujeres tienen también esta herida interna que les provocó el sentirse rechazadas por su padre. He tenido muchas clientas con unos hábitos de alimentación muy dañinos y autodestructivos como síntoma o consecuencia de este conflicto interno generado en la infancia. Voy a poner un ejemplo con un nombre ficticio. Tuve una cliente, María, con unos problemas intestinales agudos, como candidiasis, exceso de histamina, sobrecrecimiento bacteriano y parásitos en sangre, que había visitado a muchos especialistas y había seguido a rajatabla todos los tratamientos que le habían dado. A pesar de todos sus esfuerzos por mejorar su salud, María no conseguía encontrarse bien más de dos días seguidos, y rápidamente se sentía hinchada, con gases, cansada, apática y emocionalmente muy sola, lo cual la llevaba a comer en exceso para intentar tapar su soledad con comida. Cuando llegó a mi consulta, le pregunté qué esperaba de mí, a lo que me contestó: «Eres mi última salvación, mi última esperanza». Con esa frase —que me han repetido muchos clientes— ya me indicaba claramente que tenía que trabajar su autoestima, aprender a quererse y dejar de buscar en otros lo que solo podía encontrar en su interior, el amor. María era hija única, tenía treinta y cuatro años y vivía con sus padres, en el núcleo familiar que era fruto de su conflicto interno. Cuando le pregunté cómo era en ese momento la relación con sus padres, me describió a un padre «muy buena persona» y un poco «títere» en manos de su madre, con quien discutía continuamente. María definía a su padre como un hombre fabuloso y, en cambio, criticaba continuamente a su madre. Todos esos reproches

provenían de esas características que María no aceptaba de sí misma. Su madre y ella siempre habían competido entre sí (por ejemplo, se intercambiaban la ropa, pero como María había engordado bastante por sus problemas de salud y su madre estaba cada vez más delgada, la madre le pedía ropa que a ella le quedaba pequeña y María se enojaba). Era como si estuvieran constantemente buscando la manera de hacer sentir mal a la otra, mientras que el padre se mantenía apartado de las peleas y competiciones entre ellas para evitar tomar partido y que su mujer se enfadara con él.

Las heridas del niño interior

Existen diferentes tipos de heridas que podemos arrastrar de adultos, con las que me siento muy identificada. Las explico a continuación:

- **Herida por nacimiento.** El mero hecho de nacer y ser separados del océano de donde venimos, del útero de la madre (de la creación, de la unidad), ya crea una herida. Antes de nacer nos sentimos partes de un todo, no hay dualidad, no hay ego, no nos identificamos con un personaje y no existen máscaras para proteger nuestra vulnerabilidad. Nacemos abiertos al amor, a sentir, a mostrarnos tal como somos. Pero enseguida nos ponen un nombre con el que identificarnos, creamos un ego y nos sentimos separados del todo, del universo. Esta es, sin duda, nuestra primera herida, de la cual nadie puede escapar. Y muchos nos pasamos tiempo buscando la manera de dejar de sentir un vacío que tenemos desde que nos separaron del origen. El adulto que tiene esta herida debe trabajar el desarrollo espiritual para (re)conectar con el universo y calmar esa herida.
- **Herida por rechazo.** Se da cuando la madre o el padre están ausentes (física o emocionalmente, o ambas cosas a la vez), o bien sobreprotegen. Normalmente, esta he-

rida da lugar a niños solitarios, con miedos, perfeccionistas, muy exigentes, con baja autoestima, que no se sienten nunca merecedores ni suficientes, por ejemplo. El niño ve el mundo como una amenaza y rechaza el vínculo con las personas. Ya de adulto sentirá un gran vacío interior, será huidizo, tendrá dificultades para establecer relaciones cercanas, parecerá distante, tendrá poca seguridad en sí mismo, se juzgará y criticará severamente, se desvalorizará constantemente, le costará confiar en sí mismo, y puede caer en adicciones y apegos, por ejemplo. El adulto que tiene esta herida debe trabajar la soledad, la autoestima, la seguridad y la confianza en sí mismo, y el desapego, por ejemplo.

- **Herida por abandono.** Se detona por la ausencia de progenitor del sexo opuesto. El niño siente que no atienden a sus necesidades de sentirse protegido. El padre o la madre no saben vincularse con el niño o bien son padres que parecen niños. El hijo siente que está solo en el mundo, se siente pequeño, sin posibilidad de sobrevivir, genera dependencias y codependencias, se desdibuja, no sabe poner límites, su mayor miedo es que lo dejen y hace lo que sea por y para los demás. El niño interior piensa que si el otro no está, va a morir. Puede que el adulto viva esta herida de manera muy inconsciente o reactiva, y pueda darse cuenta porque es él o ella quien abandona siempre a las parejas, las amistades o los proyectos cuando desde su miedo cree que hay peligro de sufrir otra vez el abandono. El adulto que arrastra esa herida tiene que trabajar el miedo a la soledad y al rechazo.
- **Herida por humillación.** El entorno del niño le hace sentir poco valioso, o bien fue víctima de un abuso sexual. Esta vergüenza interiorizada le genera actitudes de querer compensar y mostrar a los demás que es buena persona. El niño interior va a querer rescatar a todo el mundo y cuidar de todos. Es muy común que dé lugar a una persona codependiente, ya que por un

lado tiene la dependencia y, por el otro, la necesidad de salvar a alguien. Puede dar lugar también a un adulto herido reactivo que, para defenderse, se muestre egoísta o con mucha necesidad de ser atendido o reconocido, y para protegerse de su herida, trate a los demás humillándolos. La persona con esta herida debe trabajar la manera de relacionarse con los demás, la independencia, el desapego y el aprender a amarse a sí mismo.

- **Herida por traición.** El niño siente que uno o ambos progenitores, a quienes creía héroes, no son de fiar; cree que lo han traicionado o que no han cumplido sus promesas. Al ver que no puede confiar en sus padres, el niño vive en un entorno de incertidumbre, desconfianza, falta de seguridad y estructura. Es muy común encontrar estas heridas en adultos muy controladores, convincentes y con capacidad de liderazgo. Las personas con esta herida tienen que trabajar sobre todo el soltar el control, confiar, delegar, ser más tolerantes y más pacientes con los demás y consigo mismas.
- **Herida por injusticia.** El niño siente que no le han dado el derecho a ser niño y le han cargado con responsabilidades que no corresponden a su edad. Sus padres son duros, demandantes, severos, rígidos, críticos, fríos y autoritarios. El niño interior siente que nunca es suficiente, incluso cree que es inútil, y no sabe vincularse con sus necesidades. Los adultos con esta herida son personas muy rígidas, muy perfeccionistas, exigentes, obsesionadas por el orden y aunque aparentemente parezcan seguras por dentro, presentan muchas dificultades para tomar decisiones con seguridad. Las personas con esta herida tienen que trabajar para tener más flexibilidad mental, confiar más en sí mismas y en los demás, dejar de autoexigirse tanto y soltar la idea de la perfección.

Hagamos lo que hagamos, nuestros hijos crecerán con algún trauma por la manera en la que interpretaron las cosas que hicimos.

SIGMUND FREUD

Como explica Alexander Lowen en el libro *Miedo a la vida*, «la pauta de conducta derivada de conflictos internos —heridas del niño interior— que entraña un miedo a la vida, al sexo y al ser se le llama “carácter neurótico”. La experiencia más crucial para el desarrollo del carácter neurótico se da entre los tres y seis años, que es cuando se desarrolla la situación edípica, es decir, el interés sexual del niño por el progenitor del sexo opuesto y la consiguiente rivalidad con el del mismo sexo. El niño desarrolla un carácter neurótico como única salida posible ante una situación que percibe como peligrosa para su vida y su salud mental».

Sean cuales sean las heridas de tu niño interior generadas en la infancia, el resultado de no conocerlas y sanarlas es que siempre te sentirás vacío y en una búsqueda constante, no sabrás vivir la intimidad en las relaciones y nunca conocerás tu verdadera esencia, tu verdadero «yo», porque te pondrás una máscara y capas de protección. Cuando consigas quitarte la máscara, podrás descubrir, como me pasó a mí, que tu verdadero yo, tu esencia, es muy diferente al personaje que inventó tu mente para tapar las heridas de tu niño interno herido. Mi recomendación es que busques ayuda y apoyo profesional, ya que las heridas de la infancia siempre buscan cómo protegerse y esconderse para seguir operando y sobreviviendo, apareciendo incluso cuando menos te lo esperas o cuando tu ego te ha hecho creer que eso ya lo tienes «solucionado».

Y si te reconoces en alguna de esas heridas, sobre todo no te culpes a ti ni a tus padres. Como adulto que eres, tan solo hazte responsable de no seguir con tu niño interior herido. Y como padre tampoco te sientas culpable si crees que tu hijo

ha podido vivir alguna de estas heridas; acepta que simplemente es lo tenía que suceder y agradece el aprendizaje que el niño ha hecho o hará gracias a ello.

El profundo gozo surge cuando algo que estaba separado, nuevamente se une y el amor vuelve a florecer.

BERT HELLINGER

Mi reflexión, al hilo de esta frase de Hellinger, es que les estoy súper agradecida a mis padres por todo, porque gracias a lo que me han dado (empezando por la vida) hoy soy quien soy y puedo vivir este gozo. Los amo totalmente y por todo, porque sin ellos no estaría aquí, sin ellos no hubiese empezado mi búsqueda espiritual y sin ellos no hubiese experimentado la profunda aceptación y no me hubiese (re)conocido a mí misma y a ellos como seres de amor unidos a un todo.

En los siguientes capítulos veremos cómo se desarrolló mi carácter neurótico, qué implicaciones tuvo y, por supuesto, cómo fue evolucionando hacia la búsqueda del desarrollo espiritual, a través de lecturas, vídeos y terapias que me permitieron descubrir el perdón, la aceptación, la abundancia, la gratitud y el dejarme en paz.