

Alberto Simoncini

EL CORAJE DE ROMPERSE

Manual de reconstrucción
de vidas rotas



Ediciones Corona Borealis

**El autor de este libro no ofrece asesoramiento médico ni recomienda el uso de ninguna técnica como tratamiento de problemas físicos o médicos sin el consejo de un profesional de la medicina, ya sea directa o indirectamente. Solo pretende ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda del bienestar emocional y espiritual.*

Los personajes y hechos retratados en este libro son completamente ficticios. Cualquier parecido con personas verdaderas, vivas o muertas, o con hechos reales es pura coincidencia.

EL CORAJE DE ROMPERSE. Manual de reconstrucción de vidas rotas
- Alberto Simoncini

© Alberto Simoncini
© 2021, Ediciones Corona Borealis
Avda. Gregorio Prieto, 19 A
29010 Málaga
Tlf. 0034-951336282
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-122643-6-4
Depósito Legal: MA 234-2021

Primera edición: marzo 2021

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

Agradecimientos

Deseo expresar mi inmenso agradecimiento a todas las personas que han decidido reconstruir sus vidas dejando que les acompañase en el camino. Gracias a todos los que han participado en mis cursos de gestión de las emociones a lo largo de estos últimos trece años.

Gracias a quienes me han ayudado a corregir y pulir el manuscrito, a Jana Casares por crear las magníficas ilustraciones que ayudan a entender mejor los ejercicios y aportan color y belleza al texto, a la editorial Corona Borealis por creer en el libro y ayudarme a difundirlo alrededor del mundo.

Gracias Marta Edo Rovira y gracias Teresa Durán, allá donde estés, por acompañarme en esta aventura y por dejar huella profunda de nuestra amistad en los prólogos.

Gracias Mónica Seara de Humanas por creer en mí y por integrar el trabajo con las emociones en los siempre más necesarios procesos de humanización de las empresas.

Gracias Thomas, gracias Antonio, gracias Luigi.

Gracias a mis padres, porque me habéis dado la vida y me habéis educado al bien.

Gracias a mi hija Lila, eres mi pequeña grande gurú y serás siempre fuente de inspiración.

Gracias a Elisabet, por tu apoyo cotidiano, por tu comprensión y ayuda, por tu amor. Gracias por ser y por estar.

A los que están en el camino.

Este libro es el resultado del acompañamiento
a personas que atraviesan procesos
de cambio profundo, muerte y duelo.

Si no fuera por ellas,
este libro no se podría haber escrito.

Hagamos tesoro de estas historias, que nos sirvan
para aprender, para entender quienes somos
y vivir con significado nuestras existencias.

Seamos más unidos: nadie se salva solo
(como dice Prem Chetan).

Índice

Agradecimientos	5
QUIÉN SOY	15
Prólogo de Marta Edo Rovira	17
Prólogo de Teresa Durán.....	21
INTRODUCCIÓN	23
Primera parte. El cuento	27
El ego, el niño: qué es y cómo funciona.....	30
Cuándo se sobreactiva	36
Las emociones: para qué sirven	39
Cuándo se bloquean.....	40
El triángulo: el espacio en el que el ego es el protagonista	42
Cómo desactivar las dinámicas del ego	49
Segunda parte: La acción.....	53
¿Ahora qué hacemos?.....	55

G.R.A.F.	55
Escucha activa de las emociones	60
Agradecimiento infinito	63
Técnica corporal I: las nubecitas	66
Técnica corporal II: los movimientos hiperlentos	70
Meditaciones con mantra	73
Tercera parte: Los artículos	75
Alfabetización Emocional.....	78
Las tres reglas de oro para resolver un conflicto	81
Soltar para avanzar (en el trabajo y en la vida)	84
Siete cosas que no requieren talento.....	88
La vocación del servicio	92
El duelo en las empresas	95
Las seis claves del control mental.....	98
La enfermedad en el trabajo	102
Nuestro sistema de ego	105
El ejemplo de una buena actitud.....	108
El coraje de romperse	112
¿Educación emocional para los profesionales de la salud?	115
La vida es maravillosa.....	119
Una vida de gourmet	122
Quédate en casa, que es mejor	124
De repente, el cambio profundo	127

Monster mobbing (lo que hay detrás)	130
Los cinco síntomas que te avisan que debes empezar a gestionar mejor tus emociones.....	133
El coraje de agradecer.....	134
No será mañana.....	135
Resolver conflictos (o no).....	137
Las cinco prácticas que te harán feliz.....	140
Miles de millones de moscas no pueden equivocarse.....	143
Seleccionar los estímulos	144
Es por la cebolla.....	146
El milagro del <i>petroselinum crispum</i>	149
¿Cómo gestionar las ausencias por problemas de salud? .	153
El renacimiento silencioso	156
El arte de los gestos minúsculos.....	158
Un año para cambiar	159
Breves reflexiones sobre los duelos en las empresas.....	161
La importancia de las relaciones.....	164
Los infiernos de los demás	167
Cinco ejercicios espirituales contra los mosquitos	170
Necesitar no es lo mismo que querer.....	173
Inteligencia emocional, con o sin luz.....	177
Un virus vino a vernos	181
Cuarta parte: Hojas esparcidas	187
Sant Agustí.....	189

Esfuerzo	190
Memento mori.....	191
Espiritualidad	192
Narrativa.....	193
El éxito	194
Romperse	194
Las cataratas	196
Carta de una mujer valiente.	197
La pantalla.....	198
¿Quién eres?	199
La gravedad	200
El agujero negro	201
Un cielo.....	202
Entrega	203
Anestesia emocional.....	203
La amada del enamorado	204
Pérdida	205
Valorar las cosas grandes	207
El poder del silencio	208
Miedo	209
Apuntando con el dedo.....	211
Perdonar	212
Las personas tóxicas.....	213
Los niños.....	214
Las personas de carne a la brasa.....	215

Las personas con mucha personalidad	216
No es una pelusa.....	217
Andrea	217
El verdadero amor.....	219
La transformación personal.....	219
Malas noticias.....	220
El sentimiento de culpa en los duelos.....	221
Vacío emocional.....	222
¿Hablas con ellas?	223
¿Sabes decir “no”?.....	224
Ssshhh.....	226
Shiva el destructor (o transformador).....	227
Ha perdido a su madre	228
Tu felicidad	229
La pared	230
Creencias	231
Las personas felices no las ves.....	232
La supremacía del amor.....	232
La paz interior	233
Las palabras sin experiencia	234
Hombres	234
Lograrlo todo	236
El buzón	237
Decir adiós	238
Las fiestas sin ellos.....	239

La cuenta común	241
Quinta parte: Carta abierta al lector	243
BIBLIOGRAFÍA	247
La descripción de un momento	251

QUIÉN SOY

Mi nombre es Alberto Simoncini. Si te encuentras en un momento particular de tu vida en el que te sientes atascado en un problema, en una enfermedad, en un cambio que no acaba de realizarse, este libro te ayudará a re-conocer y re-encontrar en ti aquella fuerza y aquel coraje sincero que en algún momento de tu pasado guardaste en un bolsillo. Con esa finalidad escribí este libro.

Como puedes ver, el título no habla de felicidad. Habla de romperse y luego reconstruirse. Es importante que hagamos las paces con palabras que por temas culturales hemos transformado en tabú. Miedo, sufrimiento, muerte, suicidio, asco: cada una de estas palabras tiene otro término antagónico (y positivo) que, sin ella, no existiría. Solo adentrándonos en nuestra oscuridad reconoceremos nuestra propia luz.

Personalmente, me he roto muchas veces, no sé cuántas cicatrices tengo. Algunas me recuerdan lo que aprendí, otras se están cerrando todavía. Yo también, como tú, estoy haciendo un camino personal y lo que comparto en este libro es lo que he aprendido hasta ahora.

Prólogo

Marta Edo Rovira

Conocí a Alberto a través de una amiga en común. Lidia me había hablado maravillas de un amigo suyo terapeuta especialista en procesos de duelo.

Trabajo en la escuela CEFP Núria de Gavà. La causalidad quiso que —al ser psicóloga— hubiese de impartir como docente el tema de los complejos procesos de duelo a un grupo de jóvenes aspirantes a auxiliares de enfermería. Es una gran suerte para cualquier persona poder dedicarse en la vida a aquello que le apasiona, y esa suerte se magnifica cuando viene acompañada de la posibilidad de hacerlo en un centro donde a una se le permite trabajar desde la libertad y responsabilidad.

No quería trabajar con los futuros auxiliares de enfermería la temática de los procesos de duelo únicamente a nivel profesional. Me parecía incompleto y poco efectivo: sólo cuando uno consigue paz interior se puede ayudar y acompañar a alguien. Fue entonces cuando me puse en contacto con Alberto, porque quería que mis alumnos hicieran un trabajo profundo a nivel personal antes de abordarlo a nivel profesional, con la convicción de que era la única manera de que pudieran brindar a sus futuros pacientes lo mejor de ellos.

El trabajo sanador de Alberto entró en nuestras vidas el 9 de marzo de 2016. Me maravilló que mis alumnos —un público verdaderamente exigente— le regalaran a Alberto el coraje de hacerles trizas, romperse suave y delicadamente para poder reconstruirse como mejores personas y mejores profesionales de la sanidad. El concepto de resiliencia se materializa en su persona y en su trabajo: reconstruir lo que está roto, extraer belleza del miedo y el dolor son objetivos que él alcanza de manera fácil, respetuosa y amable.

Este libro es una primera toma de contacto con el niño interior que todos llevamos dentro, una autorreflexión, una mirada interna llena de verdad en un mundo trepidante, ruidoso, absurdo muchas veces, un mundo en el que perdemos el tiempo y la atención en carencias, quejas y enfados. Lo que vamos a encontrar aquí, por el contrario, es una oportunidad de reconectar con la verdadera esencia de la vida que, a mi parecer, no es otra que ser feliz y disfrutar de la propia paz interior.

La vida nos pone —es cierto— en situaciones difíciles, dolorosas e injustas, pero este libro nos permite encontrar razones para empoderarnos y dejar de “perder tiempo” como víctima, verdugo o salvador y “tomar tiempo” para encontrar las verdaderas herramientas (cada uno las suyas) con las que reconstruirnos y poder gozar de paz interna y de una autoconciencia plena. Cada día es una nueva oportunidad de disfrute a pesar de las circunstancias, porque —como dice Alberto en este libro— la decisión es nuestra... Siempre lo es.

Quisiera mencionar, para finalizar, una frase de la película de Isabel Coixet *Mi vida sin mí* que siempre me ha fascinado: “el mundo es menos malo porque tú estás en él”. Sin duda, el mundo es menos malo porque Alberto está en él. Gracias Alberto, por estar en este

mundo, gracias por estar en mi mundo, y seguro, querido lector, que después de leer este libro agradecerás que Alberto haya entrado en tu nuevo mundo, un mundo reconstruido donde el verdadero protagonista vas a ser TÚ.

Marta Edo Rovira
Psicóloga, terapeuta y docente

Prólogo

Teresa Durán

Cuando Alberto me propuso prologar su libro, lo primero que salió de mi boca fue: “¿Te has vuelto loco?”. Inmediatamente después comprendí que lo decía en serio y que su petición salía de su corazón y desde el aprecio que me tiene. Jamás me han propuesto antes nada parecido. Y nunca se me hubiera ocurrido pensar que lo podría hacer. Es una responsabilidad que creía exclusiva de los amigos de los grandes escritores.

Pero de eso se trata, de honor, amistad y cariño.

Porque, por encima del estilo que Alberto utilice en estas páginas, de que nos resuenen palabras como empatía, resiliencia, bienestar o armonía, yo sé que está escrito desde el corazón honesto de una persona que está transitando su camino, intentando ser consciente de su lugar y con un genuino deseo de aportar bienestar a las personas que le rodean ya sean pacientes, estudiantes, amigos, compañeros...

Cuando nos conocimos, me di cuenta de que estaba buscando su camino.

En el transcurso de los años, le he visto equivocarse, romperse, reconstruirse, volver a empezar unas cuantas veces y poco a poco,

encontrar ese espacio único y auténtico desde el cual acompañar haciendo más fácil lo que es duro y difícil.

Me siento honrada de que nuestros caminos se cruzaran. Esas “causalidades” que nos regala la vida.

Teresa Durán
Terapeuta y profesora de tai-chi

INTRODUCCIÓN

No ha sido fácil escribir este libro, porque aún sabiendo que ningún libro se escribe solo, en mi caso lo que más me ha costado ha sido poner en palabras y sintetizar lo que vengo haciendo desde hace muchos años. Cocinar un plato no es lo mismo que escribir la receta, ¿verdad? Pues tal como hacemos cuando cocinamos, te invito a seguir las recetas a pie de letra al principio y luego, cuando dominas las recetas, atrévete a experimentar, a inventar, a hacer del vivir tu propia obra de arte.

En mis cuatro décadas de existencia he cambiado muchas veces de casa, de ciudad, he cambiado de país, he aprendido en muchos trabajos diferentes, he abierto y cerrado empresas, he fracasado y he perdido dinero (hace unos años no sonaba tan bien admitir el fracaso, pero hoy – ya lo sabes si lees relatos de emprendedores – se acepta e incluso se valora admitirlo, ya que el error se reconoce como parte integrante y necesaria de cualquier aprendizaje). También he encontrado buenos amigos y he tenido que decirles adiós, me he caído muchas veces y he aprendido a levantarme con una sonrisa, a pesar de todo. Más tarde he aprendido que el “a pesar de todo” era en realidad un “gracias a todo aquello”.

Con el tiempo, el constante cambio interior que albergaba en mi corazón me llevó a formarme y a dedicarme al acompañamiento en

los procesos de cambio profundo, de enfermedad, de duelo y en la fase final de la vida.

Aquí es donde he aprendido (y todavía aprendo) aquellas cosas que no se aprenden en ninguna universidad ni máster. He aprendido a estar en contacto con el sufrimiento, mío y de los demás. He aprendido a escucharme a mí mismo y a escuchar a los demás de una forma que antes no imaginaba posible. He aprendido a ver mi vida desde una nueva perspectiva mientras compartía los últimos momentos de las vidas de los demás.

Ha sido precisamente esta la fase en la cual he tenido la sensación de haber empezado a abrir realmente los ojos. A partir de aquel momento tuve la sensación de despertarme de un largo sueño. Aprendí que aquel sueño es parte de la vida, parte del mecanismo, así que no lo rechacé, sino todo lo contrario: lo acepté y lo integré en un marco vital más grande donde todo tiene sentido y todo está donde tiene que estar, por alguna razón que nos escapa y que no tenemos que entender.

Lo que espero poder entregar con este libro es una visión nueva sobre la experiencia que llamamos vida, sobre nuestras emociones y sobre cómo podemos transformar el sufrimiento en amor.

Espero que disfrutes de la lectura. Si tan solo una pequeña parte de lo que leerás será útil para tu desarrollo, para tu viaje interior, para sembrar semillas de serenidad en tu vida y –ojalá– en las de los demás, pues mi esfuerzo habrá valido la pena.

Hay una cosa que quiero pedirte antes de que te adentres en la lectura: me gustaría que te atrevieras a olvidar todo lo que has escuchado

hasta ahora sobre el ego. Tal vez hayas leído en algún momento que el ego es malo, feo, diabólico. Tal vez hayas encontrado en las librerías libros que se proponen anular tu ego, reducirlo a cero, domesticarlo. Olvídalo. No se puede hacer, por el simple hecho que os necesitáis el uno al otro. Sin él tú tampoco existes (al menos no en la forma en que crees existir) así que olvida la idea del ego malo y deja en tu mente un espacio vacío, libre de prejuicios, donde empezar a vernos y a ver el mundo con ojos nuevos, ojos puros, ojos de niño.

Este libro te ayudará a emprender un viaje de pacificación con el ego, para que le conozcas más, para que entiendas por qué existe y cómo funciona, le agradezcas, aprendas a vivir con menos accidentes emocionales, más consciente de cómo funcionas tú en tu totalidad.

Te diré algo que tal vez no esperas: el ego es una de las más increíbles tecnologías de las cuales dispones. Si no fuera por el ego, tú ni serías consciente de que existes, no recordarías tu pasado, tu nombre, los acontecimientos de tu vida, no tendrías planes, sueños, proyectos, expectativas para el futuro. Tampoco podrías reconocer un vaso de agua o entender una palabra cualquiera en tu idioma. No sabrías ponerte una camisa, andar por la calle o comerte un sabroso plato de espaguetis.

Como cualquier tecnología a nuestro alcance, podemos aprender lo mínimo y así manejar las funciones básicas o podemos profundizar más en nuestro conocimiento para llegar a dominarla plenamente.

Acompáñame en este viaje por el mundo de las dinámicas del ego y te enseñaré cómo funciona, cómo sacar lo mejor de él y evitar los daños colaterales que se producen cuando se activa en exceso.

Descubrirás que la puerta que te da acceso a la serenidad y a la paz interior siempre ha estado dentro de ti, y que no hace falta ninguna llave para abrirla porque, en realidad, tú eres la llave. Comprenderás que siempre va a depender de ti, y solo de ti, atravesar esa puerta.

Primera parte:
El cuento

En primer lugar, ¿por qué este título? Hemos sido contruidos para resistir a cualquier acontecimiento. Rompernos es inevitable. Cada día podemos ver imágenes de personas que han perdido partes de su cuerpo y que a pesar de todo son capaces de lograr metas impensables para muchas personas que conservan intacto todo el cuerpo. Conozco personalmente a muchas de ellas, y son para mí una fuente de inspiración sorprendente debido a la fuerza y entusiasmo que emanan. Personas que pierden seres queridos, que pierden la salud, que pierden la casa y que a pesar del dolor y del miedo son capaces de levantar la mirada, de sonreír, de decir *sí* a la vida, de *ser uno* con todo a pesar de la aparente división.

La pregunta es: ¿de dónde sale esa fuerza?

Siempre ha estado allí, sin duda, en potencia, aunque a menudo ha sido utilizada solo a medias. O no utilizada nunca. Las virtudes o se aprenden o se desarrollan. Se aprenden de otros, cuando el ambiente que nos rodea es positivo y nos transmite sus virtudes a través del ejemplo. También se pueden desarrollar cuando el ambiente que nos rodea es negativo y nos “empuja” (y a veces casi “obliga”) a desarrollarlas para contrarrestar lo que llamamos anti-virtudes. De ahí la importancia de aceptar los acontecimientos que nos rompen, sabiendo que una vez rotos podremos mirar hacia dentro, descubrir quiénes somos desde una inesperada perspectiva, sabiendo que podremos reconstruirnos de una forma nueva

y con poderes que encontraremos dentro, que desde fuera no era posible ver.

Las cosas se rompen cuando se utilizan. Y cuanto más se utilizan, más fácil es que se rompan. Así es la vida, así somos nosotros, nuestros cuerpos y nuestros corazones. Un corazón que no ama está a salvo de romperse, pero ¿para qué sirve un corazón si no ama? ¿Para qué sirve una llave que no abre ninguna puerta? ¿Para qué sirve un barco siempre seguro en un puerto?

El ego, el niño: qué es y cómo funciona

El ego (en griego antiguo ‘εγώ’ (egó) y en latín ‘ego’, en ambos casos con el significado de ‘yo’) es un sistema excepcional, una tecnología maravillosa que viene de fábrica al nacer. Es lo que nos permite despertarnos cada día y recordar sin problema alguno quiénes somos, cómo nos llamamos, cómo levantarnos, ducharnos, lavarnos los dientes. Es la tecnología que permite que reconozca la cara que veo en el espejo entendiéndolo que es la mía, que recuerde y reconozca los colores, las formas, los nombres, los idiomas, las sombras. El ego es un gran coleccionista de datos y estos datos son los ladrillos con los cuales construimos nuestra idea de realidad. Son las etiquetas con las cuales escribimos la narrativa que nos contamos cada día.

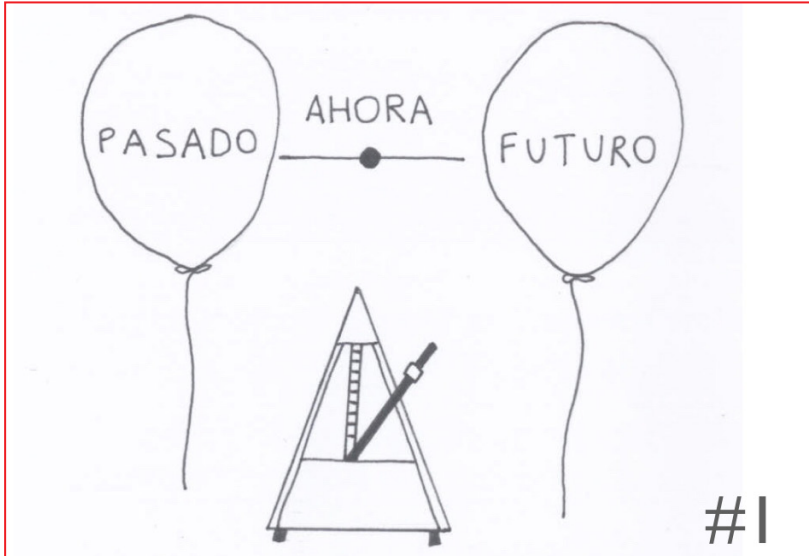
Si te pregunto “busca en esta habitación algo naranja”, tú lo puedes hacer porque tienes las etiquetas +busca +en +esta +habitación +algo +naranja. Entre todos los verbos que conoces, tu sistema reconoce el significado de “buscar” y el tiempo imperativo, a

continuación reconoce el “en” y el “esta” (dentro de esta, no fuera de aquella o de otra habitación), “algo” y no un vaso o un calcetín, “naranja”, no rojo o violeta o amarillo... O sea que el proceso de definición de la realidad es el resultado de un proceso de descartar. Definir, del latín, significa poner límites. Cuando pones límites haces el espacio más pequeño y al mismo tiempo más preciso, más definible.

Este sistema define lo que percibes como realidad. La colección de etiquetas empieza cuando todavía no has visto la luz, cuando escuchas los primeros sonidos desde la matriz. Luego, cuando naces, empiezas con “papá”, “mamá”, “pipi”, “pupu” y otras pocas palabras. Empiezas coleccionando sonidos, imágenes, olores, sabores, sensaciones táctiles. De esta forma, en los primeros años de vida tu ego define para ti el modo en el que te percibes a ti mismo y percibes el mundo exterior, que utilizas como espejo para ayudarte a definir quién eres tú. Si nuestra idea del mundo y de nosotros mismos se hace con estos ladrillos, ¿entiendes cuanto es importante la calidad de estos ladrillos en los primeros años de vida? Las palabras que escuchamos, la comida que comemos, los sonidos que nos envuelven, el amor que recibimos, los gestos que vemos... Somos lo que nos ha nutrido en los primeros años.

“Somos lo que nos ha nutrido en los primeros años de nuestra vida”.

Te invito ahora a visualizar una imagen nueva y articulada (Ilustración #1).



Piensa por un momento en el ego como si fuera un metrónomo, un aparato utilizado para indicar el tiempo (si estudias música te será familiar). Imagina ahora que la barra de este metrónomo, que va todo el tiempo de un lado al otro, está recogiendo y coleccionando etiquetas (sobre ti mismo y la realidad que vives) y que las está almacenando en dos globos. A la izquierda hay un globo lleno de recuerdos relacionados con tu pasado, a la derecha un globo lleno de pensamientos, miedos y expectativas sobre lo que consideras que es el futuro.

En el globo del pasado es donde guardamos y cultivamos memorias, tanto de dolor como de placer y alegría. Estas memorias son los ladrillos que hemos coleccionado en el pasado: imágenes,

olores, sabores, sensaciones, todos ellos cargados con determinadas emociones. En el globo del futuro es donde guardamos proyecciones sobre lo que podría pasar. Es el espacio de las expectativas, de los proyectos y también de los miedos.

El ego es, pues, para nosotros algo así como un excelente encargado de almacén que se ocupa constantemente de colocar cosas en su sitio para que las podamos encontrar con facilidad cuando las necesitemos.

Para que te hagas una idea del tamaño de este almacén, imagina que todos los almacenes que Amazon tiene alrededor del mundo fueran un solo almacén enorme. Multiplícalo por un millón y tal vez te quedarás corto: es una montaña de información. Billones de billones de etiquetas/ladrillos para formar una idea de yo muy compleja y a menudo muy rígida.

Si tú fueras la persona encargada de gestionar esta montaña de información, lo último que querrías sería que te movieran algo de sitio, ¿verdad? Sería como decirle al encargado del almacén: “las bicicletas para niñas del sector F88 de la planta 465 tienes que moverlas al sector A24 de la planta 1.342, pero ojo, solamente las que tiene ruedas negras. Las que las tienen blancas van al sector B423 la planta 882, salvo que allí haya más de 100 coches Tesla almacenados. Si hay menos está bien, pero si hay 100 o más coches, 20 de ellos van al sector 88 de la planta 223, el 40% de las bicicletas va allí y el 60% restante a la misma planta pero al sector 91”. Y así sucesivamente.

O sea, un lío de proporciones gigantescas.

¿Qué quiero decir con eso? Que para ahorrar energía, el Ego prefiere que todo se quede como está. Todo. Punto. Todo lo que supone un cambio no lo ve bien porque supone un importante gasto de energía. A menos que sea un cambio que implique lo que percibimos como una mejora, porque en aquel caso lo entiende como otra nueva construcción y no como una destrucción. Por ejemplo: una reducción de sueldo implica tener que cambiar varias cosas, mientras que un aumento de sueldo puede no cambiar nada, sino eventualmente añadir ladrillos/etiquetas.

Te pido que vuelvas a la imagen de los globos: imagina ahora que cualquier cambio fuera como una pérdida de aire, de información. Nos recuerda un poco la sensación que podemos experimentar cuando vivimos un duelo o un cambio profundo: una sensación de vacío. Bien, el tiempo que necesitamos para recuperarnos de una “pérdida de aire” es el tiempo que necesitamos para coleccionar nuevas etiquetas/ladrillos y rellenar el vacío. Sería un poco como sobrescribir nuevos datos sobre datos rotos ilegibles.

Además, cualquier cambio afecta a ambos globos, ya que el momento presente lo podemos percibir instante por instante, mientras que la mayoría del tiempo lo vivimos desde la mente saltando entre recuerdos o proyecciones del futuro. que afecte a nuestras expectativas de futuro afecta sin duda también al globo del pasado.

En conclusión, podrás entender como cualquier cambio, al fin y al cabo, es un duelo, en mayor o menor medida. Perder un boli supone un cambio muy leve, perder un hijo, uno enorme. Pero el proceso es el mismo. Y las dinámicas que se activan también. Duelo es renunciar a una parte de la realidad y empezar un proceso de adaptación a una nueva realidad.

¿Y quien dirige este ego?, te preguntes tal vez. Te contesto con una frase que repito a menudo: somos niños que viven en cuerpos que envejecen. Es nuestro niño interior quien dirige algunas pautas fundamentales del ego. El niño que hemos sido aproximadamente entre los cero y los ocho años, aunque luego se va modelando y desarrollando a lo largo de toda la existencia.

La base del ego se forma y se consolida durante esta etapa de la vida. Este es el periodo en el cual empezamos a experimentar los primeros traumas, a crear las primeras matrices de dolor, a encarcelar –sin ser conscientes– las emociones en las memorias del dolor, las que están en el globo del pasado. Son las mismas emociones que influyen nuestro modo de pensar, de juzgar, de ver el mundo y que por lo tanto influyen nuestras conductas y nuestras decisiones.

Así pues, cada vez que estimulamos (molestamos) el ego lo que estamos haciendo es estimular (molestar) el niño interior que ha envejecido en nuestro cuerpo de adulto. Despertamos al niño (a menudo herido) que llevamos dentro. Y en este molestar el ego se protege, se confirma, confirma el yo, el yo que existe. Y de esa manera contribuye a crear la personalidad de cada persona*.

Esta personalidad es la colección de la que te he hablado antes: colección de datos, de ladrillos, de etiquetas, de creencias, de recuerdos, de ideas, de opiniones, etc..

Por esta razón aquel “tono de voz”, aquel “gesto” o “acto” que nos perturban y no entendemos por qué, en realidad no fastidian a la persona que somos ahora, en el preciso momento presente, sino al niño que hemos sido y que todavía está dentro de nosotros. ¿Te suena esto?