

Shefali Tsabary

¡Despierta!

Transforma el dolor en poder
y vive con libertad

Traducción del inglés de Elsa Gómez

editorial **K**airós

Título original: RADICAL AWAKENING

© 2021 by Shefali Tsabary
Publicado por acuerdo con HarperOne,
un sello de HarperCollins Publishers

© de la edición en castellano:
2022 Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés: Elsa Gómez

Fotocomposición: Florence Carreté

Revisión: Amelia Padilla

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Impresión y encuadernación: Índice. 08040 Barcelona

Primera edición: Febrero 2022

ISBN: 978-84-9988-982-5

Depósito legal: B 462-2022

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Este libro ha sido impreso con papel que proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un «libro amigo de los bosques».

Los nombres y rasgos identificativos
de algunas de las personas que aparecen en el libro
se han cambiado para proteger su privacidad.

Todo despertar radical necesita de una chispa.
Una chispa que encienda al eterno sí-mismo.
Sin ella, nada es posible.

Este libro es una oda a una de las amistades
más fuertes que he vivido.

Con otra persona y conmigo misma.

Gratitud infinita a mi maravilloso editor, David Ord,
que ha estado a mi lado
en todo momento de cada libro que he escrito.
También, a mi magnífico editor de HarperCollins, Gideon Weil, que
creyó en este proyecto desde el primer instante.

Y a mi hija, Maia, que a diario me inspira con su autenticidad.
Gracias por acompañarme durante todo el proceso.

Sumario

El tiempo de la mujer despierta	13
Breve carta de amor a mis hermanas antes de que empecéis el libro	17
Exención de responsabilidades	19

Parte I. Dormidas en la *Mátrix*

1. La erosión del alma	23
2. La idea de <i>Esa mujer</i>	46
3. ¿Nos atrevemos a responsabilizarnos de la parte que nos toca?	61
4. Es hora de desenmascarar las mentiras que nos han contado	73
5. Descontruyamos los patrones	86
6. Mudar la piel	98

Parte II. Cara a cara con la sombra

7. Las muchas caras del ego	131
8. Las controladoras	155
9. Las recibidoras	174

Parte III. De vuelta a la naturaleza

10. El diseño natural de nuestro cuerpo	193
11. Dos biopsicologías distintas	208

Parte IV. Quebrar la *Mátrix*

12. ¿Realidad o ficción?	235
13. Las mentiras sobre el amor	247
14. Las mentiras sobre el matrimonio y el divorcio	262
15. Las mentiras sobre nuestra sexualidad	276
16. Las mentiras sobre la maternidad	309
17. Las mentiras sobre la belleza y la juventud	328
18. Las mentiras sobre portarse bien	346

Parte V. Despertar de la *Mátrix*

19. Abrazar sin miedo nuestro espacio	363
20. Abrazar la soberanía	379
21. Abrazar la responsabilidad	391
22. Abrazar nuestro propósito	401
23. Abrazar la compasión	409
24. Abrazar a nuestro padre y madre interiores	419
25. Abrazar el desapego	437
26. Abrazar el vacío	452

El tiempo de la mujer despierta

A una mujer le llega en la vida un momento
en que echa sus hábitos de conducta a la basura igual que un
par de zapatos viejos,
en que hace pedazos su lista de normas y obligaciones
y a las expectativas inalcanzables les prende fuego en el in-
cinerador.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que la aprobación de los demás, antes inestimable, le sirve
lo que unos céntimos al fondo de la hucha,
en que reemplaza la búsqueda de otras personas por una bús-
queda de sí misma
y los paternos tentáculos de la tradición ya no definen su
verdad.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que el deseo de encajar en la multitud se diluye,
en que la compulsión maniática de ser perfecta se evapora
y la obsesión por caerle bien a todo el mundo se desinfla.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que sencillamente dice «basta»,
en que las falsas apariencias, el artificio y la hipocresía le dan
nauseas
y el dogmatismo y la superioridad moral le repugnan.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que ya no teme el conflicto, sino que lo afronta con audacia
como una leona,
en que protege su autenticidad con la misma valentía que pro-
tege a su bebé recién nacido
y abandona su papel de salvadora, pues ha comprendido que
solo se puede salvar a sí misma.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que deja de esconderse en las sombras de su sentimiento
de indignidad,
en que deja de quitarse importancia para que otros se puedan
lucir
y cambia el papel de víctima por el de partícipe en la creación.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que rescata con descaro y arrojo su soberanía,
en que finalmente está preparada para reclamar su espacio en
el mundo
y redefine la compasión como indiscutible amor a sí misma.

A una mujer le llega en la vida un momento
en que finalmente se libera de la tendencia infantil a depender
de los demás,
en que se atreve a reescribir su mandato de vida.

Un mandato que dice:

«Me despido del sentimiento de indignidad y el miedo.
Me divorcio del servilismo y la pasividad.

Me despojo de la falsedad y el enredo.
Pongo fin a aparentar ser quien no soy.

»Y declaro que a partir de ahora...
Ascenderé a mi más alto poder.
Abrazaré mi máxima autonomía.
Celebraré lo que verdaderamente valgo.
Encarnaré mi más fiera valentía.
y manifestaré mi yo más auténtico.

»El momento es ahora.
Estoy lista
para despertar y renacer».

Breve carta de amor a mis hermanas antes de que empecéis el libro

Este es un libro sobre vuestro despertar. Es una oda y un homenaje a vuestra auténtica yo, a la yo que está esperando a nacer de nuevo.

Todas anhelamos ser libres, y sin embargo nos sentimos enjauladas en nuestra vida cotidiana, consumidas por el miedo y el sentimiento de que no valemos lo suficiente. Lo que estas páginas prometen es mostrarte la salida de la jaula hacia una nueva visión de ti misma.

Despertar y evolucionar significa comprendernos de verdad, hasta lo más hondo, y esto conlleva tener que admitir partes de nosotras que quizá preferimos no ver, en especial las que nos causan dolor. Pero cuando aceptamos plenamente el dolor tal como es, sin dulcorarlo y, por supuesto, sin disculparnos por él, y observamos las distintas maneras en que hemos contribuido a crearlo, podemos empezar a transformar ese dolor en sabiduría.

Comprender nuestro dolor es doloroso; por eso las palabras de estas páginas quizá te revuelvan. Quiero que sepas que las he escrito a propósito como un revulsivo, para que te enciendan y te provoquen una revolución interior. Es doloroso dismantelar la estructura de las viejas creencias y formas de ser. Que te sientas sacudida, angustiada y desolada es no solo natural, sino determinante para la transformación. Tal vez no seas consciente de ello, pero te aseguro que

eres capaz de experimentar la evolución de la que hablo. Y lo que es más, mereces experimentarla. En este libro, cuento mis propias experiencias para que sepas que no estás sola. Aunque las circunstancias hayan sido otras, he estado en tu lugar. Por eso sé lo difícil que puede ser este viaje llamado vida.

Te advierto, con mucho cariño, que este libro va a ser como un puñetazo, sobre todo al principio, así que ponte el cinturón de seguridad emocional antes de que arranquemos. Teniendo en cuenta que estas páginas son una exposición de todas las distintas formas en que hemos estado dormidas, no va a ser una lectura cómoda. Cuando giremos bruscamente con rumbo a una nueva conciencia, es natural que pasemos por un fase de gran desorientación. Lo que leas te provocará reacciones inesperadas, y es posible que en muchos momentos del viaje quieras cerrar el libro y olvidarte de él. Los seres humanos tenemos una resistencia instintiva a aceptar la verdad que se revela cuando despertamos.

Ten la seguridad de que, por el solo hecho de abrir este libro, has dado un paso muy importante en la búsqueda de autenticidad. La estructura del libro reproduce la ruta que seguirá tu proceso de apertura psicológica y espiritual; por tanto, el viaje ya ha comenzado.

Deja que cada descubrimiento y revelación te inunden por completo. Date tiempo mientras lees. Párate, reflexiona, toma notas. Deja que estas páginas sean el canal de parto que facilita tu auténtico renacer.

Así pues, empecemos, hermana. Estamos listas. Zambullámonos juntas en las aguas del océano. Un nuevo horizonte nos espera al otro lado. Se llama libertad.

Exención de responsabilidades

Aunque he procurado incluir experiencias humanas de toda clase, sin duda habrá muchas que no aparezcan en estas páginas. Igualmente, aunque en general hablo de relaciones hombre-mujer, he intentado, en algunos momentos, incluir otras orientaciones sexuales.

Mi intención es ser lo más inclusiva posible. Respeto profundamente que la experiencia humana se manifieste de infinitas maneras, todas igual de dignas. Por eso, si durante la lectura te sientes excluida, te sugiero que, más que a la manifestación externa de un determinado comportamiento, prestes atención a la dinámica interna a la que alude.

Si observáramos el tapiz que tejen nuestras experiencias interiores, veríamos que tenemos mucho más en común de lo que pensamos. Te sentirás identificada con muchas de las que describo, y eso te abrirá un camino de descubrimiento y evolución.

Parte I.

Dormidas en la *Mátrix*

1. La erosión del alma

*Como una espada en la funda, su brillo yace durmiente.
Como una flecha en la aljaba, su poder yace invisible.
Como un guisante en la vaina, su valor yace minúsculo.
Como un animal enjaulado,
ella espera el permiso para ser libre.
Como una mariposa en metamorfosis,
no echará a volar hasta que muera su antigua piel.*

Supe que estaba en apuros cuando me desperté en una zanja a un lado de la carretera sin la más remota idea de cómo había acabado allí. Me había quedado dormida al volante y el coche se había parado en seco a pocos centímetros de un árbol. Llevaba tiempo agotada. Cuidar de mi hija de meses y trabajar a la vez en un programa de doctorado muy riguroso, sin la ayuda de una niñera ni de ningún familiar, me había llevado al límite de mis fuerzas. La parada brusca me despertó. Apenas podía respirar y me temblaba el cuerpo entero. Aunque nerviosa y confundida, por suerte fui capaz de sacar el coche de la zanja y volver a la autopista. Afortunadamente, no hubo ningún daño que lamentar; hasta el coche salió intacto.

Pero el incidente puso en primer plano otra clase de daño, algo que llevaba mucho tiempo ya corroyéndome desde dentro: la seria destrucción a la que había sometido a mi *alma*.

La erosión del alma es un proceso gradual; una especie de

carcoma que va minando poco a poco nuestro ser interior, y cuyo resultado es la muerte inevitable de aquello que sabemos que es nuestro verdadero yo. Es una enfermedad que empieza en la niñez, y se propaga y se contagia, especialmente en las mujeres. Entre sus síntomas están la pérdida de poder, de autenticidad, de voz y de visión. La erosión del alma es básicamente el olvido de nuestro saber más íntimo. Cada vez que reprimimos aquello que en lo más hondo sabemos que es verdad, nos entregamos a la erosión de nuestro más precioso tesoro: nuestra esencia.

Voy a explicarte con un ejemplo cómo ocurre. Trista, una de mis clientes, recuerda que tenía alrededor de cuatro años cuando, sin querer, le rompió un brazo a su muñeca favorita, a la que le había puesto su nombre y cuidaba como si fuera su hijita pequeña. Recuerda que lloró, destrozada, durante horas. Su padre, un hombre muy severo, le dijo que, o dejaba de llorar, o iba a llevarse una paliza, lo cual la hizo llorar todavía más. Cuando sentados a la mesa a la hora de la cena seguía llorando, su padre perdió los estribos, destrozó la muñeca y la tiró a la basura. Aquel ataque de ira la paralizó. Trista se recuerda paralizada, estupefacta: «Era como si me hubiera roto a mí en pedazos y me hubiera tirado a la basura. Quería llorar y chillar. En realidad, quería pegarle y romperlo a él, pero me quedé allí quieta, sin poderme mover. Nadie vino en mi ayuda. Nadie me consoló. Aquel día supe lo que significa sentirte abandonada. No fue solo que mi padre tirara mi muñeca preciosa; me quitó por entero la seguridad y la dignidad. No pude volver a confiar ni en él ni en mi madre nunca más». Desde ese momento, se dio cuenta de que tenía que esconder su verdadera forma de ser, y así es como se creó, para toda la vida, una armadura emocional de estoicismo.

Hoy es el día en que, a los cuarenta años, Trista sigue teniendo

dificultad para expresar con fluidez lo que siente y lo que ocurre en su interior. Me contaba que a menudo su marido y sus hijos se quejaban de que no se sentían conectados con ella porque era demasiado fría y severa. Su hijo adolescente, Matt, en particular, llevaba tiempo discutiendo con ella casi a diario, y esta fue la razón por la que acudió a mí y empezó la terapia. Tuvo que pasar bastante tiempo antes de que empezara a comprender hasta qué punto las defensas con que se había armado en la niñez —retraerse y reprimir las emociones— le impedían ahora conectar con su hijo.

Trista estaba repitiendo al pie de la letra el modelo de la niñez, personificando, incluso, algunos comportamientos de su padre. Cada vez que Matt expresaba lo que sentía, ella acostumbraba a adoptar una actitud crítica y a responderle con dureza. Ahora finalmente entendía por qué. Su hijo le recordaba a la niña que ella había sido, la que recibía las reprimendas de su padre. Así que cuando le veía dominado por cualquier emoción, lo interpretaba como un signo de debilidad e intentaba acallararlo y anularle como persona, igual que habían hecho con ella. A medida que fueron saliendo sus recuerdos del pasado, Trista empezó a curar las heridas de la niña que fue y pudo, así, abrirle su corazón a Matt.

Cuando nos ocurre algo así de niñas, al principio nuestra verdadera yo lucha por sobrevivir; protesta a gritos, tan altos que se nos revuelve el estómago. Si seguimos ignorándola, sus protestas se van debilitando hasta no ser más que un simple lloriqueo. Cuando los años van borrando todo recuerdo de su existencia, los quejidos lastimeros se retraen del todo.

Esta pérdida del verdadero yo es universal. Todos los seres humanos hemos sentido sus devastadoras heridas. Al ir corroyéndose nuestra autenticidad, lo que nos queda dentro es un cráter cavernoso,

en el que retumba la cacofonía de un caos que infecta cada detalle de cómo vivimos ahora. Se manifiesta de distintas maneras dañinas aunque aparentemente insignificantes:

- Coches que se salen de la carretera.
- Pérdidas del conocimiento por abuso del alcohol.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Fatiga crónica.
- Inseguridad, indecisión y autosabotaje.
- Trabajos desalentadores.
- Incumplimiento de los plazos fijados.
- Impago de recibos por un olvido.
- Languidez y apatía.
- Confusión y autorrecreminación.
- Desconexión emocional y retraimiento.
- Ira e irritabilidad persistentes, y de tantas maneras más.

El accidente que pudo costarme la vida me obligó a darme cuenta de golpe de que me había desviado no solo de la carretera, sino también de la razón por la que mi alma está aquí. ¿Quién era yo? ¿En quién me había convertido, en medio del ajetreo de terminar el doctorado al tiempo que intentaba ser esposa y madre? ¿Cómo había permitido que mi esencia quedara relegada y se destruyera de aquella manera?

Me había vuelto tan hábil en esconder lo que pasaba dentro de mí que nadie se daba cuenta de que estaba emocionalmente dividida y a punto de desmoronarme. La apariencia de mujer competente estaba armada con esmero, y ocultaba la agitación y el desorden de mi vida interior. Llevaba puesta la máscara de la supercompetencia y los logros y, tras haber dedicado décadas a construirme esa imagen, era perfectamente creíble.

Nos ocurre a todos: cuando muere quien originariamente éramos, en su lugar se coloca la imagen, a la que solemos llamar *ego*, nuestro falso yo. La mayoría crecemos pensando que se trata de nuestro yo *verdadero*, sin darnos cuenta de que estamos creando toda una vida sobre esos falsos cimientos, lo cual tendrá graves repercusiones emocionales en los años por venir.

El papel del ego

El ego nace de la abnegación y prospera cada vez que ignoramos, rechazamos, reprimimos y aniquilamos, casi, nuestro yo más íntimo en favor de una fuerza exterior, normalmente la voz de los demás, en especial la de las personas queridas, la cultura en la que crecimos, o un sistema de creencias que nos captive.

No conozco a nadie que se haya librado de la sustitución de su auténtico yo por una imagen, un personaje, la máscara detrás de la cual yace durmiente desde hace mucho su verdadero yo. En las niñas ocurre de un modo más notable aún debido al patriarcado dominante bajo el que vivimos, en el que a los niños se les permite «ser simplemente niños», mientras que a las niñas se nos instruye para que encajemos con un determinado modelo desde muy pequeñas.

Tan condicionadas estamos las mujeres a abandonar cualquier vestigio de verdad interior para amoldarnos a lo que nuestros padres o nuestra cultura quieren que seamos, que vivimos sin darnos cuenta siquiera de que existe en nosotras esa ruptura. Puede que a veces sintamos dentro un ronroneo, y que se manifieste en descontento o en estallidos de ira, pero le quitamos importancia, diciéndonos que se trata de un mal humor pasajero, o achacándolo al disgusto que

alguna circunstancia concreta nos ha provocado. Sorteamos el cisma sin advertir que está creando profundas grietas en nuestra vida.

La mayoría llegamos a la edad adulta sin tener consciencia de los comportamientos artificiosos que hemos adoptado para que nos valoren y nos quieran. Y si algo nos despierta de una sacudida, como me ocurrió a mí cuando el coche se salió de la carretera, lo habitual es que corramos a escondernos y, enseguida, reciclemos la vieja forma de ser. Todo permanece más o menos como era, bajo el disfraz de «en realidad no está tan mal».

Dicho esto, tal vez te sorprenda saber que esa fachada a la que llamamos *ego* es en realidad «una aliada». El *ego* es la imagen de nosotras mismas que tenemos en la cabeza, una forma de vernos que concuerda con lo que nuestra familia y la sociedad esperan de nosotras. Como se ha desarrollado poco a poco en respuesta a las circunstancias que hemos vivido desde la infancia, utiliza el ingenio y nos enseña cómo comportarnos del modo más conveniente en la realidad cotidiana.

De niñas, éramos incapaces de defendernos. Crecimos sin otra opción que someternos al condicionamiento que recibíamos, incluso aunque aceptarlo significara divorciarnos de nuestra esencia. Paradójicamente, sin embargo, al actuar como sustituto de la verdadera yo, el *ego* lo hace en realidad por compasión. Como un aspecto necesario de lo que conlleva hacernos mayores, lo adoptamos de manera instintiva para garantizar que se satisfarán nuestras necesidades. Lo engañoso del *ego* es que su toma de poder, y la destitución de quien somos en esencia, son tan paulatinas que no nos damos cuenta de hasta qué punto nos va cambiando para que encajemos en nuestra familia y nuestra sociedad. Maleables como somos en la infancia, capitulamos a los dictados de nuestros mayores, a menudo sin resistirnos. Nos distor-

sionamos hasta coincidir con la imagen que *ellos* tienen de nosotras, y tanto es así que acabamos adoptándola como *nuestra*.

Si nuestro padre o nuestra madre nos regañaban por ser demasiado sensibles o demasiado esto o aquello, muchas teníamos una reacción inmediata a sus reprimendas y ajustábamos nuestro temperamento a sus exigencias al instante. Como en el caso de Trista, el ego se convierte así en nuestra armadura, nuestro protector, que nos ayuda a regular una infancia desalineada.

Tan grande es nuestra necesidad de reconocimiento y valoración por parte de nuestros padres y nuestra cultura, que sucumbimos al poderoso e instintivo reclamo del ego y vamos enterrando poco a poco nuestra auténtica naturaleza. La consecuencia es una falsa identidad, que ahora presentamos al mundo. Creemos que es quienes somos, pero en realidad es solo una fachada, una máscara que nos ponemos para mantener a raya el miedo a no valer nada y no ser dignas de amor.

En mitad de la niebla

Puedo decir sinceramente que viví en mitad de la niebla gran parte de mi vida. Tenía vislumbres de mi auténtica yo de tarde en tarde, claro está, pero hubo partes importantes de mí que estuvieron sumergidas durante décadas. Si echo la vista atrás a quien solía ser, no puedo evitar preguntarme cómo es que, cuando me sentía anulada o subyugada, me quedaba en silencio. La mujer que soy ahora jamás lo hubiera permitido. Y sin embargo, en el pasado, esta misma mujer no solo lo permitía, sino que lo racionalizaba y se convencía de que no tenía elección.

A esto me refiero al decir que estaba «en mitad de la niebla». La niebla es una atmósfera que nos rodea, seamos hombre o mujer; que nos nubla la visión y nos hace negar la realidad. No vemos las cosas como son. Y esa atmósfera está creada por lo que llamamos el *patriarcado*, un sistema de dominación masculina que lleva implícito el silenciamiento y denigración de la mujer, la niña y el niño. El macho, acostumbrado a estar en lo más alto de la escala jerárquica, ejerce su poder sobre los demás para mantener la autoridad. Y esa hegemonía puede ser muy peligrosa cuando no está sometida a ningún control. La *masculinidad tóxica*, como se la conoce, crea el tono del ambiente cultural y deja cicatrices emocionales tanto en las mujeres como en los hombres. En pocas palabras, «nubla» la lente de la conciencia y nos causa graves disfunciones en la vida.

Como consecuencia, las mujeres, las niñas y los niños vivimos en un estado subconsciente de alerta en torno a los hombres. Crecemos sabiendo que los hombres son los que mandan, y que su presencia podría representar una amenaza para nosotras. Cualquier mujer se aleja instintivamente del grupo de hombres que hay parados a la entrada de un callejón. Y ese instinto no es simple paranoia; es una precaución íntima consolidada en cada cultura por la innegable evidencia de las violaciones cometidas contra nosotras. Una precaución que nos protege, pero que también nos pesa.

¿Tienes idea de lo que esa consciencia de estar potencialmente en peligro le hace a nuestra psique? Tanto si tuvimos un padre que solo levantaba la voz de vez en cuando, como si tuvimos uno que montaba en cólera por el menor motivo, aprendemos a protegernos de manera instintiva de cualquier hombre que aparece en nuestra vida. Esto nos marca, y fundamentalmente determina cómo nos desarrollamos.

El patriarcado enseña a las niñas a ser como ovejas que siguen al rebaño. Somos la oveja perdida de la parábola en busca de nuestro pastor, que es, nos dicen, Dios, o nuestro padre, o nuestro futuro marido. Como miembros de cualquier rebaño, obedecemos. Sabemos que la cualidad principal de una buena oveja es ser capaz de perder su identidad, aquello que la hace única, fundirse con la multitud y mostrarse pasiva y servil. Destacar es inaceptable y atenta contra las reglas del rebaño. Lo esencial, para encajar, es ser modesta y dócil. Así que aprendemos muy pronto a desaparecer; nos volvemos tan invisibles que nos fundimos con la niebla que nos rodea.

Veo a muchas mujeres justificar constantemente el maltrato al que nos somete el patriarcado moderno. Sistemáticamente, *nuestra reacción automática* es pensar que la culpa es nuestra, como creen cualquier niño y niña cuando su madre no les hace caso o su padre los trata mal. Por eso muchas no informamos de ese comportamiento tóxico; ni siquiera lo consideramos una posibilidad. Hasta tal punto forman parte de nuestra vida los malos tratos, y vemos a nuestras madres y hermanas soportarlos a diario, que crecemos convencidas de que sencillamente las cosas son así.

Este libro nos reta a enfrentarnos al *statu quo*. Nos anima a pasar por encima del «las cosas son así» y cambiar la idea que tenemos de nosotras. De entrada, nos despierta a nuestra realidad: a cómo nuestra biología nos conforma, a cómo nuestra psicología nos moldea, y a cómo nuestra cultura nos atemoriza hasta que ya no sabemos quiénes somos. Comprender y aceptar estas tres capas nos permite liberarnos.

Lo primero es empezar a llamar *niebla* a la niebla, y distinguirla de la realidad. En mi caso, hicieron falta décadas para que me atreviera a poner nombre a mi situación. Vivía con tanto miedo a la desaprobación de todos que, por mantener la armonía, me echaba

la culpa de lo que pasaba. Si alguien se portaba mal conmigo, me decía que era por algo que había hecho yo. Pensaba que esa era la manera de ser responsable, sin darme cuenta de que lo único que conseguía era evitarle al *otro* tener que asumir su responsabilidad. Mientras me echara la culpa de todo, el otro podía seguir cómodamente, y feliz por tanto, a mi lado.

Tardé mucho en comprender la diferencia entre echarme la culpa y asumir mi responsabilidad. Si culparme de todo me hacía vivir sumida en el miedo, callando y convertida en cómplice, asumir la responsabilidad me permitía ver cómo había participado en crear mi situación de víctima y plantarme, con audacia y valentía.

El miedo es la emoción dominante en nuestro estado neblinoso. Porque vivimos con miedo, no nos atrevemos a ver la toxicidad, por lo que es. Al miedo le sigue la culpa, coronada de vergüenza por sentir ese miedo y no hacer nada para atajarlo. Vi en mi propia vida este ciclo de miedo, culpa y vergüenza. Cada vez que, por miedo, me quedaba callada, me lo reprochaba después durante días. Fue cuando reconocí que tenía miedo, cuando empecé a despertar.

Hay dos flechas, ¿entiendes? Una es el ultraje que toleramos en silencio las mujeres, y la segunda es la combinación de culpa y vergüenza que sentimos por haberlo tolerado. En lo más hondo, sabemos que hubiéramos debido hablar claro sin temer las consecuencias. Pero nuestro miedo gira en torno a:

¿Qué dirá la gente?

¿Qué seré sin la aprobación de los demás?

¿Cómo me afectará a nivel material decir lo que siento?

¿Repercutirá en mis hijos?

¿Me causará daños emocionales o físicos?

Así que no solo seguimos atemorizadas, sino que no podemos evitar despreciarnos por nuestra falta de valentía. Vivir entre una y otra clase de miedo, no sabiendo cuál es peor, lo que hace es mantener el sentimiento de subyugación vivo y coleando. Hasta que un día comprendemos que tenemos que nombrarlo para poder domarlo. De repente nos sentimos preparadas para gritar desde los tejados «¡También yo!», y en lugar de ahogarnos en el victimismo, ponemos fin a lo que nos ha retenido en ese estado de subyugación.

Entiendo que haya mujeres muy enfadadas, hartas, furiosas. Han reprimido tanto tiempo lo que sentían que es comprensible que exploten y tengan la necesidad de gritar «¡Se acabó!». Cuando se comportan así, se las tacha de «irracionales», «exaltadas», se dice que «se les ha ido la cabeza»; es posible que se las margine socialmente. Por miedo a que nos pase lo mismo que a ellas, procuramos no ser tan atrevidas. No nos damos cuenta de que convertirnos en una mujer atrevida es nuestra vía de salvación.

Mientras el miedo silencia la voz de nuestra alma, seguimos siendo marionetas de las fuerzas externas. Bajo la tutela del miedo, nuestro ego se comporta como un autómatas, y esas reacciones robóticas nos convierten en esclavas del miedo en todas sus formas:

Miedo al rechazo.

Miedo al fracaso.

Miedo al ostracismo.

Miedo a la soledad.

Miedo a la indignidad.

Miedo al maltrato emocional y físico.

Tan condicionadas estamos a sentir miedo que lo llevamos pegado como una segunda piel. Hasta tal punto está integrado en nuestras experiencias que a menudo somos incapaces de apreciar de verdad el grado en que nos domina. Debido al lugar que ocupamos en el patriarcado, las mujeres, por miedo al castigo, nos dejamos silenciar e intimidar por los hombres, normalmente más fuertes. Hasta que, con el tiempo, ese agachar la cabeza en silencio se convierte en nuestra respuesta automática; un gesto tan sutil que casi ni nosotras lo advertimos.

Tanto si estamos viviendo una relación tóxica como si no, o si hemos sufrido o no maltrato físico, el hecho es que estamos muy cerca de esa posibilidad. No te engañes pensando que eres más hábil o más lista solo porque no hayas sido presa de un aspecto del patriarcado de manera directa. Es inevitable sufrir sus efectos. Si eres mujer en el mundo de hoy, los has sentido de una manera u otra. Quizá en su momento no tomaras ciertas experiencias por lo que realmente eran, pero ocurrieron y, créeme, te han afectado. No conozco a una sola mujer que haya escapado al peso demoledor del patriarcado en el que vivimos.

En mi viaje de sanación, tardé años en reconocer hasta qué punto había permitido que los hombres me aplastaran la dignidad y la voz. Me da casi vergüenza admitir que estuve tan ciega y condicionada como para dejarme silenciar de la forma en que lo hice la mayor parte de mi vida. Casi no quiero que conozcas este lado de mí. Quiero que proyectes sobre mí un aura de perfección, sabiduría y poder. Y sin embargo, sé que solo si expongo la verdad desnuda sobre mi proceso de despertar te animarás tú a empezar el tuyo.

Siempre es mucho más fácil ocultar nuestros aspectos frágiles, las partes de nosotras que no son tan sabias, tan audaces o tan «ca-

bales». Pero sé que solo cuando las mujeres cuentan sus experiencias –la verdad de los procesos que viven, sin eludir ni disfrazar lo esencial–, las demás mujeres sienten que pueden contar también las suyas. Y es comunicándonos con esa sinceridad como podemos ascender colectivamente.

Perderle miedo al malestar que nos causa revelar partes de nosotras que preferiríamos no admitir, y que indudablemente no queremos que nadie conozca, es una parte imprescindible del viaje de sanación. A menos que nos miremos de frente y reconozcamos todos los aspectos que nos constituyen, nunca estaremos enteras. Integrarnos significa aceptar todo lo que somos: lo hecho y lo *deshecho*, lo agradable y lo *desagradable*, lo fuerte y lo *no fuerte*. Completud no significa perfección. Significa aceptación: aceptar sin miramientos y sin vergüenza que somos exactamente quienes somos en cada momento.

Contar la historia de mi vida en estas páginas ha supuesto tener que aprender a desoír el malestar. A veces me resistía a hablar de algo por miedo a lo que pudieras pensar de mí y, sin embargo, sabía que tenía que traspasar los miedos, porque si no lo hacía, no iba a poder compartir nada contigo. Y si no compartía nada contigo, no iba a crecer como ser humano, y si no crecía como ser humano, tampoco lo harías tú.

Ese malestar no es solo natural, sino que es la única manera de despojarnos de lo conocido y entrar en lo nuevo. Nos enseñaron a escapar del malestar. Ahora bien, quiero que estas páginas te hagan ver que solo cuando nos metemos de cabeza en esos lugares sombríos de nuestro interior encontramos redención, verdad y libertad.

Tocar fondo

Sé que no estoy sola en esta búsqueda de mi verdadera yo. He hablado con miles de mujeres que quieren salir de la niebla y vivir una vida más despierta. Tan inconscientes somos de que es un falso yo quien vive nuestra vida –reprimido y dominado por el miedo– que con frecuencia hacen falta muchos despertares para que veamos que es así.

Me viene a la memoria mi cliente Pam. Me llamó tras haber tenido un día más agotador aún de lo habitual, dedicado entero a atender a su familia. Repasó la lista de lo que había hecho por cada uno de ellos: su madre, ya mayor, necesitaba que alguien la llevara al médico; su hermana, que estaba enferma, necesitaba que alguien organizara el servicio de asistencia a domicilio; su hija necesitaba ayuda para cambiar de sitio los muebles en su apartamento; su hijo pequeño necesitaba ayuda para hacer los deberes, y su marido necesitaba que ella le diera su opinión sobre un proyecto en el que estaba trabajando. Sensible y generosa como era, Pam pensó que anteponer las necesidades de cada uno de ellos a las suyas era lo correcto. Lo había hecho toda su vida y seguía representando el papel de mujer sacrificada. De lo que Pam no se daba cuenta era del daño que le estaba haciendo ser esa mujer. No estaba atando cabos.

Había engordado más de doce kilos en el último año. Había estado a punto de divorciarse de su marido tras descubrir que le era infiel. Perdía los estribos con sus hijos a diario. En vez de admitir el dolor que sentía, lo tapaba agarrándose con desesperación a su papel de mujer entregada, convencida de que le reportaría la salvación emocional que tanto necesitaba. Representaba la idea condicionada que tenía de la clase de madre, esposa e hija que debía ser para que

la valoraran. Y esa idea la estaba matando. Solo que no lo sabía; estaba completamente sumida en la niebla.

Cuando le sugerí, con delicadeza, que estaba haciendo el papel de salvadora y reparadora para recibir lo que necesitaba, indignada contestó: «¿Me estás diciendo que hago todo esto porque quiero?». No podía creerse que estuviera insinuando semejante barbaridad. Insistió: «¿Por qué iba a hacer algo así? ¿Por qué iba a querer agotarme de esta manera? ¿Qué pasa, que me gusta que me castiguen?».

Tardamos un rato en deconstruir sus patrones de comportamiento para que entendiera que había estado haciendo el papel de reparadora, dadora y rescatadora sin siquiera darse cuenta. Había sido siempre la salvadora de la familia: la que encontraba solución a los problemas, la enfermera, la mediadora, la pacificadora. Si hacía falta algo, ella se ocupaba de proveerlo; así es como se ganó el cariño de sus padres cuando era niña. A lo largo de su vida, cada vez que alguien tenía necesidad de lo que fuera, en lugar de dejar que se las apañaran solos, corría al rescate. El único método que conocía para dar y recibir amor era ese. Es bastante posible que incluso atrajera a personas necesitadas para poder representar el papel que tan bien le salía. Hasta que al cabo de tanto tiempo de no saber cuidar de sí misma, por querer serlo todo para todos, había llegado al límite.

A las mujeres se nos enseña a recibir amor en pago a nuestro sacrificio. Ese sacrificio adopta toda clase de formas. Pero, sean cuales sean, creemos que si las encarnamos recibiremos el amor que tan desesperadamente necesitamos recibir, en principio, de los miembros de nuestra familia. Luego, poco a poco, ese comportamiento se ramifica y se extiende a nuestros amigos y a otra gente. Si representando uno u otro papel de mujer sacrificada conseguimos que nos presten atención —y da lo mismo, en realidad, que esa atención sea favora-

ble o desfavorable–, lo adoptamos. Pronto no sabemos si estamos representando un papel o si somos de verdad así. Poco a poco, como Pam, nos vamos desesperando, y un día tocamos fondo, ya sea por agotamiento o a raíz de una crisis. La máscara se nos resquebraja y la luz empieza a filtrarse por las minúsculas grietas.

La llegada de la luz, allí donde hasta ahora todo estaba en sombra, puede ser traumática. Al despojarnos por primera vez de los papeles que representábamos, quizá nos sintamos desnudas, por un lado, y extrañamente vivas, por otro. Son sensaciones tan desconcertantes que instintivamente queremos volver a tapar las fisuras con las viejas formas de ser y olvidarnos de lo que hemos visto. Sin embargo, con el tiempo y la dosis suficiente de dolor, las grietas se hacen más grandes, y el ego ya no las puede tapar. Cuando alguien llega a este punto, solemos decir que está en crisis. Si ocurre en una etapa avanzada de la vida, la llamamos «crisis de la mediana edad».

Normalmente, solo un trauma colosal puede desestabilizar y derribar el ego, y como consecuencia quizá toquemos fondo. Como terapeuta, eso es precisamente lo que espero que le ocurra a cualquier cliente, pues significa la posible muerte del ego. Así, mientras el cliente intenta evitar por todos los medios esa experiencia, el terapeuta la espera como agua de mayo. Cuando tocamos fondo, la verdadera yo se ve obligada a despojarse de la máscara, lo cual puede hacernos sentir que no sabemos quién somos; nos hemos convertido en una extraña para nosotras mismas. Tenemos la sensación de que hemos perdido el control. Ninguna de las estrategias infalibles que empleábamos para escapar de la verdad funciona.

El día que el coche se salió de la carretera y me desperté en la cuneta, toqué fondo. Fue en ese momento cuando me di cuenta de que tenía que cambiar las cosas de inmediato. No sabía por dónde

empezar ni cómo. Solo sabía que aquel era el momento. Mi alma no soportaba seguir erosionándose ya más.

Cuando tocamos fondo, debemos reconocer plenamente el trato denigrante que, en silencio, hemos permitido que la cultura y nuestros padres nos dieran y repararlo. La parte más difícil de ver al mirarnos desnudas al espejo es precisamente esa: que lo hemos permitido. Es casi insoportable admitir que nos hemos dejado degradar y despreciar hasta tal punto.

¿Y ahora qué? ¿Deberíamos volver a ser quienes nos enseñaron a ser? ¿Podemos realmente volver a vivir en la niebla, en la densa bruma de miedo, rituales y tradiciones y retomar un comportamiento igual de predecible que el de una cinta transportadora?

Si de verdad hemos tocado fondo, normalmente la decisión está tomada. Podemos seguir fingiendo que no es así, pero lo está. Es posible que la mente invente toda clase de fantasías para hacernos creer que todo sigue igual que antes, pero, en lo más hondo, sabemos que estamos evitando afrontar la cruda realidad.

La razón de que tocar fondo sea tan doloroso es que la fachada del ego se ha resquebrajado por la presión. Los hábitos y estrategias a los que estábamos acostumbradas ya no responden: han expirado. Sentimos que la vida nos lo ha quitado todo. El nuevo estado en que nos encontramos da mucho miedo. Porque... ¿quiénes somos sin los mecanismos de defensa a los que el ego nos tenía habituadas?

Si nos diéramos cuenta de que tocar fondo y experimentar la desintegración del ego es el estadio previo al renacer, no nos aterraría tanto. Como no confiamos en que todo lo que está ocurriendo sea por nuestro bien, nos resistimos. Es comprensible.

Sin el guion y las pautas de comportamiento aprendidos en la niñez, y sin las normas debilitadoras que te ha impuesto la cultura,

¿quién eres? ¿Te has preguntado alguna vez quién serías sin la máscara? Si somos lo bastante valientes como para intuir la respuesta, vamos camino de descubrir el verdadero propósito de nuestra vida: ser nuestra yo más auténtica aquí y ahora. Lo cual significa excavar para llegar a la esencia de quienes somos y deshacernos de todo lo que no sea fiel emanación de ella. Significa desprendernos de las partes de nuestro ser que ya no nos sirven y soltarnos de los patrones de comportamiento que nos han tenido inmovilizadas. Significa mirar a los ojos al miedo que nos da hacerlo y afrontar lo que se oculta detrás de él.

En el caso de Pam, significó desprenderse de la necesidad de que su valía dependiera de ser la eterna salvadora y reparadora. Al aprender a valorar cada día más su verdadera yo, liberó a los demás de la obligación de alimentar las exigencias de su ego. Al aprender a quererse de verdad, empezó a decir no más a menudo. En un principio, las personas próximas a ella se rebelaron contra su nueva forma de ser, y hasta se sintieron traicionadas, lo cual es una reacción normal. Cuando comprendieron que no tenían elección, empezaron a aceptar las cosas.

Pam había dejado entrar la luz. Al fin supo lo que era liberarse del guion que obligaba al personaje a sacrificarse para conseguir la aprobación de los demás. Y pudo responder a la pregunta que a todas se nos plantea en el viaje hacia el despertar espiritual: «¿Estoy preparada para ser auténtica y darme la aprobación que tan desesperadamente he intentado hasta ahora recibir de los demás?».

Del miedo, al amor

¿Cómo aprendimos a quedarnos calladas cuando algo nos hacía temblar de miedo? Es como si instintivamente supiéramos desde niñas que es más prudente callarnos que dar la cara. Cuando me mano-seaban en el autobús, o me gritaban obscenidades por la calle, o me acosaban en la tienda, o un hombre u otro abusaban directamente de mí, aprendí a tragarme la dignidad. Siempre me daba miedo lo caro que podía costarme hacer demasiado ruido. Me importaba más lo que pensarán los demás que ser auténtica. Cualquier mujer de la que hayan abusado suscribirá lo que digo. Todas nos quedamos calladas, porque tenemos miedo de que hablar hará que nos critiquen o nos miren mal, y solo empeorará las cosas.

La opresión y subyugación culturales son las que mandan en nuestra psique, y el miedo es el examen al que nos someten a diario. Se nos califica atendiendo a lo silenciosas y sumisas que seamos. Cuanto más silenciosas, más alta la calificación. Este es el legado de la cultura patriarcal que nos tiene a todos, mujeres y hombres, desquiciados. Así es por naturaleza un sistema tóxico: nadie se libra de sus garras envenenadas.

Cuando nos sumimos en el miedo, y en el silencio que lo acompaña, nos apartamos del amor a nosotras mismas. Si algo caracteriza ese amor es el respeto y libre expresión de nuestro mundo interior sin culpa ni vergüenza. La represión constante de nuestra auténtica voz provoca en nuestro interior una desconexión cada vez mayor y más dolorosa. Al relegar e ignorar las experiencias que de verdad vivimos, nos creamos la ilusión de que ni siquiera ocurrieron. Y esa disociación nos procura cierta tranquilidad pasajera, pero con el tiempo nos hace perder contacto con la experiencia de cada momento.

Cuanto mayor sea la disociación, mayor será la falta de conexión y de armonía con nosotras mismas. Pronto, todo lo que decimos, pensamos y hacemos es puramente automático, y nos deja una sensación de desolación y ansiedad.

Cada vez que nos dejamos manipular por la cultura, y procuramos arriesgarnos lo menos posible y pasar lo más desapercibidas posible, contribuimos a que el patriarcado siga en el poder. El antídoto contra la represión que la cultura nos impone es una audaz rebelión contra el silencio. No hay nobleza de ninguna clase en abnegar de nuestra voz. Es una represión que no hace bien a nadie, y con la que solo alentamos y sustentamos la dominación del patriarcado.

En la mayoría de las relaciones íntimas que he mantenido con hombres siendo una mujer adulta, he tenido miedo. Si profesionalmente he sido valiente y audaz, en las relaciones personales era todo lo contrario. Me había vuelto artificial y había dejado que mi auténtica yo cayera en el olvido. Tardé años en despertar. Una denigración tras otra, una represión tras otra, un momento tras otro de negar la verdad silenciada en mi interior fueron creando una presión cada vez más fuerte. Yo fingía que no pasaba nada, hasta que un día ya no pude contenerla más. Y todo saltó por los aires.

Si puedo escribir este libro sobre el despertar radical, es porque yo también tuve que inspirar hondo y atreverme a andar sobre la cuerda floja. Viví tantos años engañándome a mí misma, que sé el valor que hay que tener para salir de la niebla. De todos modos, mi propósito no es hablar del dolor, sino mostrar a las mujeres que es posible transformar el dolor en poder.

No queremos darnos cuenta de que enterrar nuestra verdad significa declararnos la guerra a nosotras mismas, pero te aseguro que es así. Y a menos que lo reconozcamos, nos lo seguiremos haciendo.

Cuando permitimos los comportamientos tóxicos en nombre de la paz, en realidad estamos perpetuando la guerra. No puede haber paz verdadera si no hay autenticidad. La paz duradera nace de la aceptación sincera de quienes somos y de nuestras experiencias.

El amor a nosotras mismas florece cuando nos responsabilizamos de esas experiencias y así lo expresan nuestras palabras y nuestros actos. Honrar el proceso interior que vivimos y los sentimientos que lo acompañan es una declaración de amor a quienes somos. Cuando nos rebelamos contra el embargo de nuestra voz ordenado por la cultura, nos concedemos a nosotras mismas y unas a otras la posibilidad de que se nos escuche y se nos tenga en cuenta.

Imagina cómo sería que las mujeres del mundo entero empezaran a expresar su verdad sobre cómo es realmente ser quienes son, sus miedos y fracasos incluidos. ¿Te imaginas qué alivio de la presión sentiríamos? No tendríamos ya que vivir enclaustradas y asfixiadas fingiendo tener una vida perfecta. Nos pondríamos, a nosotras mismas y unas a otras, en libertad.

Cuando una mujer se atreve a contar la verdad de lo que ha soportado en su vida, sale del cenagal de su miedo privado y avanza hacia una nueva emoción: el amor. Al hacerlo declara: «Me amo. Soy digna de que se me escuche. Soy más que la suma de mis experiencias pasadas. Confío en mi voz».

En este libro, te desafío a que cambies el miedo por amor. Cuando contamos algo que hemos vivido y sentimos que se nos escucha, se produce en nuestro interior una integración, que pronto se manifiesta en una coherencia y completud, nuevas quizá, cada vez más claras. Cuando una mujer tiene el valor de hablar, como un tsunami despeja el camino para que otras mujeres tengan la valentía de emanciparse. Cuando empieza a vivir con autenticidad, otras mujeres se atreven a

hacer lo mismo. Al temor por su seguridad individual, lo sustituye el amor por todas las mujeres. Comprende que poner fin al miedo en el que ha vivido es una demostración de amor a sí misma, a sus hermanas y a sus hijas.

Si empezamos a darnos cuenta de cómo participamos en la represión a la que estamos sometidas, podemos avanzar poco a poco hacia la plena expresión de quienes somos. Quizá tardemos en conseguirlo, ya que no estamos acostumbradas a oírnos decir lo que de verdad sentimos y pensamos. Podemos empezar por hablar con una amiga íntima o una figura maternal, por ejemplo; o con una *coach* o una terapeuta si preferimos trabajar con una persona relativamente desconocida. En cualquiera de los casos, al hacerlo manifestamos quiénes somos de verdad, en lugar de seguir viviendo inconscientes y siendo víctimas pasivas.

Darnos cuenta de cómo nos ha reprimido y silenciado la cultura nos ayuda a entender mejor nuestra psique. Porque ese darse cuenta no es pasivo; significa observar con mucha atención nuestras dinámicas internas y cómo se han desarrollado y establecido a partir de nuestro condicionamiento. A través de este proceso activo de deconstruir y discernir, el darse cuenta da paso al despertar.

Tal vez, leer estas palabras te haga sentirte intimidada o agobiada. Tal vez sientas que tú no serás capaz. En caso de que sea así, espero tranquilizarte si te digo que no hay una manera ideal de despertar. Tampoco se trata de llegar a ningún destino. Se trata sencillamente de que descubras y comprendas, y eso ocurrirá espontáneamente si dejas que estas palabras te lleguen. El darse cuenta no tiene más misterio; es como cuando una bombilla se enciende en una habitación que estaba a oscuras. Estas palabras son la bombilla; y cuando se enciende, empiezas a ver lo que antes ocultaban las sombras. Una

vez que la luz está encendida, no puedes sino ver. Ese es el resultado natural de tu nueva consciencia.

Estás aquí. Es magnífico. Respiremos hondo y pasemos juntas al siguiente capítulo.