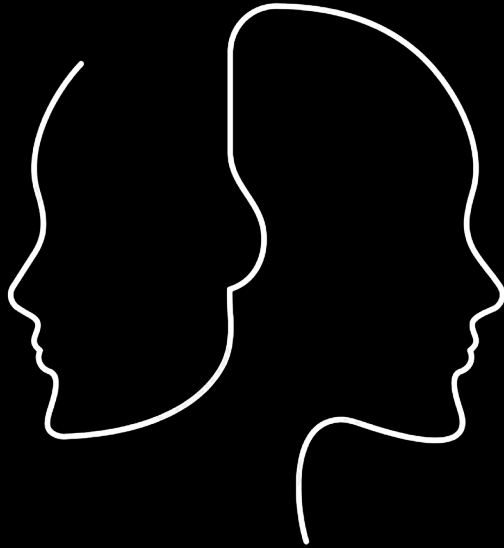


3

Marta Pato

RENOVAR TU VIDA

Las dos caras del encuentro terapéutico



COLEMAN

COLEMAN
Ediciones

colemanediciones.com



Regala o recicla este libro

Primera edición: noviembre de 2024

© Marta Pato, 2024 – renovartuvida.com

© Coleman Ediciones de esta edición, 2024

© Javier Coconut Madrid por la foto de la autora en la solapa, 2024



RENOVAR TU VIDA
por Marta Pato

ISBN: 978-84-129536-1-9

Depósito legal: M-25924-2024

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

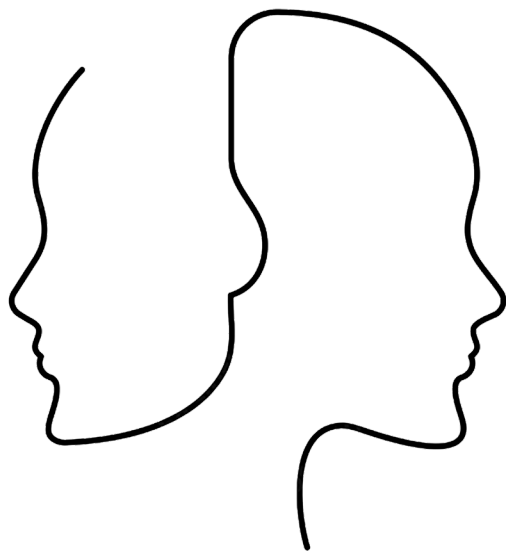
Para cualquier información o consulta:

info@colemanediciones.com

Marta Pato

RENOVAR TU VIDA

Las dos caras del encuentro terapéutico



COLEMAN

A todas las personas que ayudo
y me ayudan a ser quien soy.

El viaje es largo.
Unas veces triste y otras alegre.
Unas lo haces solo y otras acompañado.
No hay prisa, encuentro riquezas a cada paso.
En ocasiones pena, otras culpa e incluso miedo,
pero a cada paso encuentro riquezas.

Basado en *Ítaca*, de Constantino Cavafis

Índice

Notas de la autora	13
I Las personas no son como yo quiero.....	21
Raquel afina la voz de un violín	
II La conquista de la respiración.....	33
Vera, de hormiga a golondrina	
III ¿Quién sabe qué es el amor?	44
Daniel es adicto al amor	
IV ¿Quién quiere una vida perfecta?	57
Oliver, un caso de no éxito	
V Eres lo que comes, lo que escuchas y lo que callas	69
La camiseta de Olivia tiene un mensaje	
VI El pasado, pasado está	81
Un paseo por la infancia de Teo	
VII Tu mente se abre hacia atrás	95
Una inmersión a la psique de Carlota	
VIII Despierta la ira dormida	109
Omar es un indio <i>cherokee</i>	
IX Habla con el miedo	121
Teresa tiene miedo al miedo	

X	¿Cuántos de los tuyos han muerto?	133
	Mara habla de la muerte y de la vida	
XI	Descubre tu <i>ikigai</i>	145
	Sofía, ¿por qué no te suicidas?	
XII	Contacto y retirada.....	159
	Lucas escoge tres clics de Playmobil	
XIII	¿Cuál es tu herida de amor?.....	170
	Roberto cultiva orquídeas azules	
XIV	He soñado que... ..	180
	Alba traza un puente hacia los sueños	
XV	¿Cuál es tu necesidad genuina?.....	195
	Martín despierta sus entrañas	
XVI	Despedidas y bienvenidas.....	211
	Telmo acaricia una carta piedra	
XVII	Cómo ser quien eres.....	221
	Los Manolo Blahnik amarillos de Jimena	
XVIII	El duelo en la pérdida	235
	Gaspar enciende una lámpara faro	
XIX	Cuando el cuerpo manda	249
	Malena se opera y ¡listo!	
XX	Psicoterapia de grupo.....	261
	Gael, la mandarina, la lima, el limón y el pomelo	
XXI	Día de mudanza	275
	El traslado de la consulta a casa	
	Gracias	293

Notas de la autora

¿Cuántas veces has pensado en hacer terapia
y lo has dejado pasar? ¿Para qué?
¿Has hecho terapia alguna vez? ¿Para qué?

El «para qué» es una pregunta poderosa con muchos beneficios. Te ayuda a darte cuenta de lo que deseas alcanzar y las resistencias que te alejan de conseguirlo. Tanto «el para qué sí», como «el para qué no», son igualmente valiosos. Ambos son facilitadores de la consciencia. Después de preguntarte un para qué, decidas lo que decidas, descubrirás en qué situación estás. Cuando el deseo de avanzar sea más fuerte que la resistencia, cambiarás.

La primera vez que fui a terapia y la terapeuta me preguntó por el motivo de consulta, respondí: «mi hermana tiene cáncer». Entonces, ella me respondió con otra pregunta: «¿Para qué estás tú aquí y no tu hermana?».

Me costó darme cuenta de que era yo quien necesitaba ayuda para enfrentar la enfermedad.

Durante muchos años, antes de que mi hermana enfermara, me despertaba todos los días con otro para qué en la almohada. «¿Para qué me levanto?». Sentía que mi vida laboral no tenía sentido y, sin embargo, era incapaz de dejar

el trabajo. Estaba presa en una jaula de oro. Al fin y al cabo, tenía todo lo que podía soñar. Tener, para mí se ceñía a una casa con piscina, un cochazo en la puerta, un armario con modelos a la última y dinero a mansalva para salir por ahí a donde me diera la real gana; cenas, espectáculos, viajes... Tenía todo lo que una *yuppie* —ejecutiva de los años noventa— necesitaba para hacer realidad sus sueños. Había llegado a lo más alto, al lugar que ocupaban los hombres. Era consultora de gestión de cambio en una multinacional energética. Optimizaba procesos, el quién hace qué y el cómo hacerlo al máximo de productividad. Había cumplido con las etapas del tener que hacer lo que se espera: estudiar, trabajar, comprar un coche, hipotecarme, comprar una casa, vivir en pareja, separarme... Buscaba dinero, poder y prestigio. Tenía de todo, excepto hijos, no tenía tiempo de cuidarlos y tampoco quería que los cuidara otra mujer.

Tenía de todo, sí, y ¿para qué?

Un año después de la muerte de mi hermana, en una reunión del Comité directivo, con la vista clavada en el ordenador empecé a sentirme mareada. Me puse a temblar. Un caos absoluto me animó a decir una sola palabra que se me hacía bola en la garganta: «¡Basta!».

En ocasiones, la vida decide por ti cuando no puedes hacerlo tú mismo.

Casi veinte años después, el para qué hago lo que hago da sentido a mi vida. Ayudo a las personas a ser más conscientes, a que disuelvan los «para qué» limitadores del desarrollo del potencial, y a que conecten con los «para qué» favorecedores de la transformación.

El sentido del para qué es más grande de lo que puedes pensar. Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de que lo que sucede, conviene. Haber sido consultora de gestión de

cambio, me ha permitido ayudar a las empresas a detectar sus necesidades con fórmulas prácticas a medida, para transformar la mentalidad, y las habilidades de sus equipos. Además, gracias a mi experiencia de todos estos años, también ayudo a las personas que quieren crear un proyecto vital rentable y vivir de su pasión.

¿Para qué he escrito este libro?

Quiero confesarte algo: este libro lo he escrito por pura necesidad. La necesidad de compartir mi propósito de ayudar a los demás y la necesidad de contar las historias que escucho en consulta de una manera creativa. Quería salir del típico manual de autoayuda. Hasta este libro, escribía artículos en revistas de desarrollo personal; tanto en formato impreso, como en digital, pero no había explorado otros géneros literarios. Quería aportar mi experiencia y conocimiento al mundo, y crecer como escritora. Dos en uno, es la fórmula que define mi forma de actuar. Quería escribir un libro con los momentos clave de las sesiones, compartir las herramientas prácticas que ayudan, y explorar con la narrativa psicológica. Crear algo nuevo, y al mismo tiempo, útil, práctico y transformador. Otro de mis objetivos era humanizar al personaje de la psicóloga, mostrarla con sus conflictos y vulnerabilidades, como las personas que atiende.

Y, ahora, quiero invitarte a ti, lector, lectora, para que te unas con tu propia vida.

¿Para qué vas a leer este libro? Piénsalo bien, ¿para qué?

Para qué, es lo que te viene bien preguntarte cada vez que estás bloqueado en una situación dolorosa, proyecto o relación. Todo lo que no sea una pregunta al para qué, aléjalo de tu vida porque no es útil. Si no ves los beneficios de tu dolor, es que en el fondo quieres seguir en él.

Quiero advertirte de algo: este libro habla de la vida y de la muerte, habla de las renovaciones personales y relacionales —pareja, familia, amigos, trabajo,...— que ocurren cuando te haces preguntas. A lo largo de los capítulos, la psicóloga y los pacientes van a enfrentarte al reto de cuestionarte unos cuantos «para qué». Tal vez ha llegado la hora de responsabilizarte, de arreglar lo que te molesta, y de comprometerte con tu propio cambio. Puede que sea el tiempo de dejar de señalar a los demás, o a las circunstancias, como la causa de tus desgracias. Los personajes del libro están aquí para convertirse en compañeros de viaje. Un viaje para atravesar emociones desagradables —miedo, pena, culpa, ira, rabia y otras más complejas— y para acceder a las cualidades más auténticas que escondes detrás de lo que tanto te cuesta ver.

Antes de seguir adelante con la lectura de este libro, me gustaría plantearte algunas preguntas.

Para que seas más consciente y puedas conocerte mejor:

- ¿Perpetúas el programa familiar heredado y aprendido?
- ¿Repites una y otra vez las mismas pautas de pensamiento y conducta?
- ¿Conoces los patrones y personajes que configuran tu personalidad?
- ¿Estás dispuesto a disolver las creencias limitantes y acceder al poder de tu inconsciente?
- ¿Sabes descifrar los mensajes que hay en tus sueños?
- ¿Qué es lo que te gusta?
- ¿Tienes dificultades para conectar con tu deseo, incluido el sexual?
- ¿Confundes el deseo con las necesidades genuinas?
- ¿Has accedido alguna vez a tus cualidades más auténticas?
- ¿Aprendiste a amarte para poder amar sin hacerte daño?
- ¿Has conquistado la maduración individual y experimentado qué es el buen amor?
- ¿Encuentras sentido a tu vida?

Para ayudarte a resolver la situación vital a la que te enfrentas:

- ¿Olvidaste la autoestima en no se sabe dónde, cuándo y con quién?
- ¿Te sientes infravalorado y desmotivado? ¿Inseguro y con falta de confianza?

- ¿Tienes dificultades para poner límites, recuperar tu poder personal y empoderarte?
- ¿Te sientes atrapado en el pasado (depresión) y/o en el futuro (ansiedad)?
- ¿Te anestestas con ansiolíticos y cursillos espirituales?
- ¿Evitas los conflictos?
- ¿Conectas con las emociones?
- Cuando sientes emociones desagradables, ¿eres capaz de manejarlas?
- ¿Sabes cómo atravesar emociones negativas, enfocando la atención en las sensaciones físicas de tu cuerpo?
- ¿Tienes relaciones de necesidad, posesión y dependencia?
- ¿Conoces las fases del enamoramiento y los cuatro jinetes del apocalipsis?
- ¿Persigues una vida de éxito y perfecta?
- ¿La vida te enfrenta a una enfermedad, pérdida, o muerte difícil de aceptar?
- ¿Te cuidas para cuidar?

Tal vez, no sea ahora el momento de responderte a estas preguntas. Si es así, puedes adentrarte en la lectura del libro como un espectador. O, tal vez, puede que alguna de estas preguntas te haya servido para darte cuenta de algo relevante. De un modo u otro, si has conectado con algún «para qué» lo suficientemente potente como para aventurarte a leer el libro al completo, es una señal de que ha llegado a tu vida en el momento oportuno.

Así pues, ¡Adelante! Explora este libro.

Ahora, te propongo que escojas al azar uno de los capítulos. Una vez que lo leas, hazte tan solo una pregunta: ¿de qué me doy cuenta?

Quiero compartir contigo lo que dicen de mi algunas de las personas que he acompañado durante todos estos años con un sinfín de herramientas. Sus testimonios alegran mi corazón. Esta alegría se multiplicará, si este libro te ayuda en tu camino, y en tu transformación.

Dicen de mi:

—«Una guía excepcional en sabiduría y compromiso que muestra nuevos caminos y posibilidades»

—«Favorece la apertura del corazón y la comprensión. Trabaja a niveles profundos de conciencia, sin adornos ni florituras, con lo que hay»

—«Enseña a ver las cosas con una nueva mirada y moviliza mejoras con una energía transformadora en tiempo récord»

—«Es una profesional de gran calidad humana, con pasión por el trabajo y vocación de servicio»

—«Una investigadora constante, experta, emprendedora y artesana del comportamiento humano»

—«Ayuda a las personas a conectar con la parte más esencial, real y auténtica de la existencia»

—«Es una trabajadora incansable, con un simpatía natural, impecable en el hacer, excelente comunicadora y gestora de grupos»

—«Tiene visión, enfoque y proyección para dar con resultados prácticos en lo cotidiano»

Omito los nombres por confidencialidad. Puedes ver más detalles en mi web: www.renovartuvida.com

Por último, quiero pedir un deseo:

Ojalá este libro te acompañe a ser más consciente, a conocerte mejor. Ojalá te ayude a mirar las situaciones de tu vida de otra manera. Ojalá te sirva para atravesar las dificultades, reconciliarte contigo, y con los demás, y puedas abrir posibilidades nuevas en tu vida. Ojalá este libro te ayude a ser más libre y feliz.

¿Para qué es este libro?

Este libro es para Renovar tu vida.

I

Las personas
no son como yo quiero

Raquel afina la voz de un violín

«Cuando apuntas con el dedo,
recuerda que tres dedos te señalan a ti».

Proverbio inglés

Juzga, critica, protesta. Quéjate. Seguro que tienes motivos para hacerlo sin pudor ni piedad. Piensa en alguien o algo en particular, una situación concreta que te saca de quicio: ¿qué es lo que más te irrita? Tienes todo el derecho del mundo a despotricar; hazlo ahora. Piensa en lo que te molesta del trabajo, de tu pareja, de la familia, de los amigos... Piensa en todo aquello que no funciona en tu vida como te gustaría. Piensa en todo a la vez. Sí, has leído bien, en todo a la vez. Aquí y ahora. ¿Lo tienes?

Si has conseguido pensar en todos tus problemas a la vez, por favor, no leas más y ponte en contacto conmigo. Te voy a llevar a un *reality show*, serás *trending topic* en redes sociales y los de Netflix querrán hacer una serie con tu historia: eres un caso especial. Eres el único caso, de los ocho mil millones de personas que poblamos el planeta Tierra, que ha logrado hazaña semejante.

No es posible que pienses en todo a la vez, aunque acumules todos los conflictos del pasado más remoto. Primero piensas en un problema, de un aspecto de tu vida o con alguna persona en particular, luego en otro y después en otro. Así es como funciona la mente, aunque parezca un pura

sangre difícil de parar. Tu mente es un ovillo replegado de ideas, dogmas y experiencias que dan vueltas alrededor de nudos comunes. Son nudos dolorosos, astutos, que se han ocultado durante años. Nudos encerrados en cápsulas de sufrimiento. ¿Quién quiere sufrir?

Si crees que tu sufrimiento es siempre culpa de los demás, acude a un abogado en vez de continuar leyendo este libro. Esperas que sea el otro el que cambie para que tú te sientas mejor. ¿Y si no lo hace?

Un psicoterapeuta me dijo: «No pongas nata sobre la caca». La verdad es como es y no como la interpretas o como te gustaría que fuese para no sentirte afectado por ella. Juegas al escondite contigo mismo. Pierdes y olvidas esa verdad en no se sabe dónde, cuándo o con quién. Un buen día, cuando ya no puedes más, decides buscar ayuda profesional.

Primera sesión con Raquel. Unos ojos grandes y verdes de cuarenta y seis años, ávidos de esperanza. El pelo moreno y despuntado perfila una asociación imparable de ideas. El cuerpo, atlético, envuelto en jersey gris de alpaca *baby*, bajo una gabardina propia de un día lluvioso de invierno. En la consulta el agua baila claqué en los dinteles metálicos de los balcones. Después de la pregunta de rigor: «¿Cuál es el motivo de la consulta?», el ritmo armoniza lo que comienza a ser una verborrea incesante.

Raquel me cuenta que está desquiciada, que ya no puede más. Hace unos meses se separó de su marido. Le costó años reconocer que, por más que ella quisiera, él no cambiaba. Divorciada, su ex sigue sin asumir la parte de responsabilidad establecida en el acuerdo de custodia compartida. ¿Un divorcio cambia a las personas o solo las separa? Tiene dos hijos estupendos, pero se cansa de hacerse cargo de ellos

cuando él no cumple. Los niños y ella viven por un tiempo en la casa del padre de Raquel. Él reproduce con los nietos las mismas palabras que decía a Raquel de niña: «Cuidado, no vayas a liarla». Así que los tres cumplen con el mandato parental y no dan muchos problemas. La madre de Raquel murió cuando ella tenía catorce años. Entonces, se ocupó de la hermana, quien ahora no se interesa ni por ella ni por nadie. No le ha preguntado por el divorcio. ¡Con todo lo que hizo cuando eran pequeñas!

—¿Cuántas veces te has contado lo mismo? —pregunto a Raquel.

—Muchas —reconoce.

Ella continúa enlazando unas palabras con otras en frases y párrafos interminables que salen de su boca con rapidez. Proceden de un ruido mental en el que está acostumbrada a perderse. Las personas, cuando hablan de lo que las aflige, suelen sentirse aliviadas. Pero los intentos de Raquel por encontrar una salida al laberinto de su malestar son inútiles. Yo la escucho sin interrumpirla hasta que dice:

—Si mi ex viniera a por los chicos los días que le tocan..., si mi padre fuera más tolerante en casa con nosotros..., si mi hermana se interesara por mi situación...

—¿Te oyes decir cómo mejorarían tus problemas?

—¿Cómo? No entiendo —responde desconcertada.

Guarda silencio unos segundos. Con el rostro acalorado, descruza las piernas y endereza el cuerpo en el asiento. Se quita el jersey, estira la blusa que lleva debajo y es del color de sus ojos, y dobla los puños. Cuando me devuelve el contacto visual, recupero el hilo de mis palabras.

—Te escucho decir que, si tu ex, tu padre y tu hermana hicieran algo que no hacen, tú te sentirías mejor.

—¡Pues claro! —confirma.

Y prosigue elaborando supuestos del tipo: «Si ellos hicieran..., entonces, yo...» a una velocidad de vértigo.

Es curiosa mi profesión, las personas a las que atiendo traen a consulta justo lo que a mí me conviene recordar. La cabeza no es suficiente para desvelar lo que las emociones esconden. Para mí, hoy es un día difícil y necesito parar la noria que tengo por cabeza. Mi problema se ha subido a una cabina y no para de dar vueltas. Ayer me volvió a pasar. Por más que quiero que mi amiga Bea cambie, ella no cambia. Cada vez que quedamos, cancela el encuentro. A veces lo hace sin más: «Al final, hoy no voy a poder» o con una justificación perfecta: «Me han puesto una reunión», «Tengo que ir a casa de mi madre», «Se ha montado una gorda con los chicos». Yo le digo que no pasa nada, que lo entiendo. Pero lo cierto es que sí que pasa: me molesta. Miento.

Raquel me invita, sin saberlo, a conectar con lo que siento. Yo no puedo contarle mi problema, es una de las reglas del ejercicio de mi profesión. No puedo dar voz alta a lo que me pasa. ¿Y si le mostrara cómo me aplico mi propia medicina?

Silencio, necesito silencio. No me refiero a las gotas de lluvia, que siguen cayendo sobre los dinteles de los balcones a ritmo de Ginger Rogers y Fred Astaire, sino al silencio interno. Silencio para aquietar las interferencias del exceso de palabras expresadas por Raquel y contenidas en mí. Entonces, respiro consciente y aflojo el área de Broca —una sección del cerebro involucrada en la producción del lenguaje—, calmo mi ruido interior y atiendo a Raquel en completa atención.

Lo mejor que puedo hacer por mí misma ahora es ayudar a Raquel. Ayudar me ayuda. Así que pongo en *off* el tímpano, para las dos. Un truco ante situaciones límite. Desconecto el oído y observo el impacto que causan las

palabras en el lenguaje no verbal: tono, gesto facial y corporal. Algo choca por dentro de ella y de mí, lo más probable es que sean las palabras, las emociones y los sentimientos. Juntos, asoman y juegan a esconderse. Siento cómo mis pensamientos se apelotonan en la garganta desesperados por encontrar una salida de emergencia. Aporrean sin tregua en un muro invisible con una melodía chirriante.

Raquel y yo sostenemos en la cabeza un martillo que no es un violín afinado.

—¿Escuchas tu voz? ¿Cómo te suena? —Lanzo un par de notas musicales entre signos de interrogación.

—No sé —responde sin interesarse demasiado en la pregunta.

Y, como Raquel no respira las frases, mis preguntas no causan efecto. Así que yo respiro. Respiro, primero por mí y, luego, respiro por ella. De poco sirve poner una máscara de oxígeno a otro cuando yo me quedo sin aire. Siento un malestar pegado en la garganta como si fuera un volcán a punto de escupir lava al rojo vivo. Me enfurezco conmigo misma, no doy la cara, no le cuento a Bea lo que me pasa con ella. ¿Tendré miedo a que nuestra relación se rompa? Evito el conflicto, me han educado bajo un mandato parental común al de Raquel: «Cuidado. No vayas a liarla». Pienso en todo a la vez. Mientras, Raquel continúa hablando y elevando los ojos por encima de la frente en busca del cráneo, donde pretende encontrar alguna solución a su problema.

Como me doy cuenta de que no soy capaz de pensar en todo a la vez, respiro. A medida que respiro, voy conectando más y más con lo que siento. Entonces, por fin, la noria de mi cabeza se detiene.

—Raquel, piensa a la vez en todo lo que me cuentas. En todo a la vez. Todo, absolutamente todo. Sin dejarte nada. ¿Puedes?

—¿Cómo? Hum... Pues... no, no puedo.

—¡Vaya! —celebro—. ¿Y cuál es el primer pensamiento que aparece en tu mente?

—El divorcio.

—¿Algún momento en particular?

—El día que firmamos.

—¿Y cómo te sentiste?

—Hice demasiadas concesiones.

—¿Concesiones?

—Sí, cedí demasiado.

—¿En qué cediste?

—Cedí sobre todo en lo material: la casa, el coche..., todo eso. Lo que importaba eran los niños.

—¿Y para qué cediste?

—Para evitar problemas. Los dos queríamos cuidarlos, a partes iguales.

—¿Él los cuida?

—No.

—¿Entonces?

—Si él cambiara..., si cumpliera con lo que dijo...

—Si él hiciera lo que tú quieres, no estarías aquí sentada. Tal vez estaría él, tratando sus problemas con la responsabilidad y el compromiso.

En el momento en que salen por mi boca las palabras «responsabilidad» y «compromiso», me viene a la mente Bea. Mi amiga, como el ex de Raquel, tiene un problema para responsabilizarse con lo que dice que va a hacer y cumplirlo. Y yo, como Raquel, intento resolver el conflicto esperando a que ella cambie.

— ¿Quieres que él cambie para sentirte mejor? — continúa.

— Si cumpliera con su palabra...

Me viene a la memoria ese proverbio inglés: «Cuando apuntas con el dedo, recuerda que tres dedos te señalan a ti».

— ¿Cómo te afecta a ti que él no cumpla?

— Cada día es una carrera. Voy a mil revoluciones porque estoy con los niños el noventa y nueve por ciento del tiempo.

— ¿Y cómo te sientes?

— Como la gota que colma el vaso. Desbordada.

— ¿Te vas a seguir contando que la solución está en que él cambie? Lo primero de todo es responsabilizarte de lo que a ti te pasa cuando él no cumple. De lo que tú sientes, del malestar que te produce. Ocuparte de ti, de lo tuyo, eso es lo único que puedes hacer para que algo cambie.

— No puedo cambiarle. Ni a él ni a mi padre ni a mi hermana ni... a nadie. Las personas no son como yo quiero.

En el momento en que Raquel concluye la última frase, observo que su boca y su mandíbula aprietan con control emociones reprimidas. Reconozco en mí misma esa boca fruncida por la rabia y la tensión de un rostro que retiene lo que siente.

Entonces, formulo una pregunta definitiva para comenzar a abrir el camino a las emociones escondidas en su cuerpo.

— ¿Cómo te sientes ahora?

Raquel se toma su tiempo en responder. Y yo, mientras, me hago la misma pregunta para mis adentros: «¿Cómo me siento yo ahora?». El volcán que contengo dentro libera la tensión a través de mi garganta, la ablanda.

— Me siento enfadada, muy enfadada — contesta.

Es ahora cuando veo en Raquel a la mujer que siente. Una mujer que estalla nombrando una emoción clara, contundente y real. Veo a una mujer que suelta de su cabeza el martillo y comienza a afinar las notas de un violín.

—¿Con quién estás enfadada?

—Estoy enfadada con mi ex, con mi hermana y con mi padre. Estoy enfadada con ellos porque no me entienden.

En ese instante, las gotas de lluvia sobre los dinteles de los balcones paran el baile. El silencio en el espacio refuerza el color blanco de la sala, la decoración minimalista y la atmósfera cálida y confortable. Entonces, pido a Raquel que juzgue el comportamiento de los tres. Le pido que los critique con ferocidad. Le pido que los señale inquisitiva con el dedo índice. Le pido que me diga, en su opinión, cómo deberían comportarse, qué recomendación o consejo les daría si pudiera. En definitiva, en qué le gustaría que cambiaran con respecto a ella.

—Les diría que ya está bien. Que estoy harta de callar para evitar. Que estaría bien que se pusieran en mi lugar alguna vez, para variar.

El tono de Raquel ha cambiado por completo, ahora suena real. Está traspasando el muro del pensar al sentir. Las palabras surgen a borbotones por su boca, como si salieran del volcán que siento en la mía, con la fuerza de un dolor escondido por la costumbre. El dolor por la falta de consideración de su hermana, el dolor por hacer como su padre y arrastrar el miedo a enfrentar el conflicto, el dolor por la falta de respeto de su ex cuando no cumple con el compromiso de la custodia compartida.

«Respeto, eso es», me digo cuando escucho a Raquel. Respeto es lo que voy a pedir a Bea. Yo también contengo la rabia y otras emociones desagradables de las que responsabilizo a otros. Bea puede hacer lo que quiera, cancelar

nuestros encuentros si le viene mejor, pero mi responsabilidad es ponerme en mi lugar. Decirle a mi amiga con honestidad que no me gusta lo que hace y que no quiero que vuelva a plantarme nunca más.

En el instante en que el desahogo emocional cesa, propongo a Raquel que vuelva a conectar con la parte de la cabeza que contiene la consciencia.

—Bien, Raquel, ahora cambia la frase que dijiste antes: «Estaría bien que se pusieran en mi lugar alguna vez, para variar». Donde los pones a ellos, a tu ex, a tu hermana y a tu padre, ponte a ti misma. Cambia la tercera persona de la frase por una primera persona.

—Estaría bien que me pusiera en mi lugar alguna vez, para variar —afirma perpleja.

Raquel acaba de pronunciar una verdad redonda y completa. Se coloca en un lugar que no tiene vuelta atrás. Educada en el pensar, se olvidó del sentir. Una educación que elude la responsabilidad cuando algo afecta. ¿A quién le enseñaron a tratar con emociones desagradables?

Quizá por eso me dedico a ayudar en vez de a ser feriante de norias o fabricante de violines. Por muy prestigioso que sea un profesional en su gremio, no deja de ser un ser humano. Yo soy una profesional, claro que sí, pero, también, soy una persona con debilidades. La ventaja de mi profesión es que, a base de tratar con emociones desagradables, voy comprendiendo mejor las mías. Me doy cuenta de que las emociones son naturales y surgen cuando nos quieren decir algo. En el fondo, todas intentan ir a favor. Las emociones negativas son el combustible de otras más elevadas, ocultas en el olvido.

Dirijo mi atención al cuerpo de Raquel. La zona dorsal se hace cóncava en el intento de proteger un pecho y un corazón hundidos. El abdomen fuerte y las piernas

robustas y firmes son buenos aliados para aflojar el batiburrillo mental y conectar con las emociones.

— ¿Qué sientes ahora?

— Siento una sensación en la garganta, como si me escociera.

¡Bien! Ahora ya estamos en un buen punto para avanzar en la sesión. La complexión de Raquel servirá de ayuda para movilizar sus sentimientos. ¿Cómo?, te preguntarás. Paso a paso.

II

La conquista de la respiración

Vera, de hormiga a golondrina

«Lo primero que hay que aprender es que el fenómeno de la respiración se haga por sí mismo».

Hara, Karlfried Graf Dürckheim

Conduzco en hora punta. Tengo una reunión con el director ejecutivo de uno de los edificios inteligentes del nudo norte de la M30. Todavía no lo conozco en persona, solo hemos hablado por teléfono; voy a identificar cuáles son sus problemas en el lugar donde ocurren. La carretera es un hormiguero de coches atascados sobre el asfalto. Con el pie en el freno y el coche parado, pienso en Vera y en mi viejo yo del pasado.

Hace más de dieciséis años, yo trabajaba en la zona norte de la M30. Era consultora de gestión del cambio en una multinacional energética. Optimizaba procesos, el quién hace qué y el cómo hacerlo al máximo de productividad. Era una hormiga inconsciente y ordenada en una fila en bucle. Atasco, producir, atasco, escapar, atasco. Un bucle cotidiano en una retención atemporal. Seguía un patrón de movimiento matemático y colectivo. Una acción organizada en secuencia algorítmica en busca de dinero, poder y prestigio. Era una hormiga obediente que cumplía con la sucesión de etapas del tener que hacer lo que se espera:

estudiar, trabajar, comprar un coche, hipotecarme, comprar una casa, casarme, tener hijos, divorciarme.

A Vera la atendí ayer por la tarde, también trabaja en una de las oficinas de la zona norte de la M30. En las primeras sesiones que tuve con ella, hace un par de meses, me contó que se sentía como en la cadena de montaje de la película *Tiempos modernos*, de Charles Chaplin. Alienada entre el atasco diario y un techo de cristal sobre su cabeza, no lograba el ascenso laboral por el que había luchado tanto en los últimos años. Las recompensas al esfuerzo habían sido el cansancio, la desmotivación y la enfermedad.

Vera padece ansiedad, un mal común a los doscientos sesenta y cuatro millones de hormigas del siglo XXI. Ella se enfrenta como puede al día a día: despierta con café o anestesiada por los ansiolíticos e intenta paliar el estrés que amenaza su organismo con un *bypass* espiritual —según lo denomina el psicólogo John Welwood en *Psicología del despertar*—. Para ello, asiste a prácticas, cursos y retiros de enseñanzas espirituales que la alejan emocionalmente de conectar con lo que siente. Hace de todo: técnicas de respiración en un minuto, yoga en cinco, relajación en diez, *mindfulness* en ocho semanas... Un picoteo *espiritualoide*. Un escapismo similar a la ingesta masiva e indiscriminada de ansiolíticos y antidepresivos que te ofrecen en las consultas de atención primaria de la Seguridad Social, solo que privado y pagando.

Hubo un tiempo en el que yo era como Vera: una hormiga encerrada en una jaula de oro que soñaba con ser pájaro. Por aquel entonces, mi psicoterapeuta me hizo una pregunta sencilla, que me costó mucho responder.

—¿Qué quieres hacer con tu vida?

Si te ha interesado este fragmento, puedes adquirir la versión completa de este libro en:

Tienda Coleman: encuadernación rústica CON solapas
(España peninsular, Canarias y Baleares):
https://colemanediciones.com/libro/renovar-tu-vida_159007/

Amazon: encuadernación rústica SIN solapas
(internacional): <https://www.amazon.es/dp/8412953614>