

# ARTÍCULOS RECOMENDADOS

**Material pedagógico complementario - La Pareja Consciente**



**BORJA VILASECA**



# ÍNDICE

• 7 claves para iniciarte en el autoconocimiento .....	<b>03</b>
• La función del sufrimiento .....	<b>06</b>
• Los tres maestros de la autoestima .....	<b>09</b>
• 7 claves para liberarnos emocionalmente de nuestros padres .....	<b>12</b>
• Perdonar a los padres .....	<b>15</b>
• Las tres caras del egoísmo .....	<b>20</b>
• Anatomía de la autoestima .....	<b>23</b>
• Claves para amarse a uno mismo .....	<b>27</b>
• La teoría de las 4 C's .....	<b>31</b>
• La libertad en pareja .....	<b>34</b>
• Feelfreenianos .....	<b>37</b>
• Matrimonio a tiempo parcial .....	<b>41</b>
• La letra pequeña de la maternidad .....	<b>44</b>

# 7 CLAVES PARA INICIARTE EN EL AUTOCONOCIMIENTO

POR BORJA VILASECA

**Nuestras circunstancias externas son un reflejo de nuestra realidad interna. De ahí la importancia de realizar al menos una vez en la vida un proceso de autoconocimiento para crecer en sabiduría y co-crear una vida verdaderamente satisfactoria.**

Que hayas decidido leer un artículo de estas características dice mucho acerca de ti. Pone de manifiesto que eres una persona honesta, humilde y valiente, con ganas de mirar hacia adentro para tomar las riendas de tu vida y estar en paz contigo mismo. Te aseguro que ya has hecho lo más difícil: abrirte al cambio. No importa en qué punto de este proceso te encuentres. Conocer a ti mismo es un camino que no tiene meta. Lo importante es que te comprometas a seguir profundizando.

La finalidad de este texto es describirte el camino que puede conducirte a saber quién eres y de qué manera puedes estar en paz contigo mismo. Este es sin duda el gran desafío que tienes como ser humano. Una vez sepas la respuesta, todo lo demás se irá ordenando y arreglando a su debido tiempo. Puede que ahora mismo te sientas perdido. Bienvenido al club. No pasa nada. Tarde o temprano te acabarás encontrando. Lo sé por experiencia. Con el conocimiento y el entrenamiento adecuados, los resultados terminan llegando.

Si bien hay tantos caminos para conocerse a uno mismo como personas hay en el mundo, a continuación te presento, de forma muy breve e introductoria, siete claves fundamentales para llevar a buen puerto tu proceso de autoconocimiento:

## **1. Redefinir el concepto de "felicidad"**

La gran mentira contemporánea es que "la felicidad está afuera de ti mismo". De ahí que puede que te hayas conformado con sucedáneos como el placer, la excitación o la euforia temporal que te proporciona el consumo materialista, los triunfos profesionales o el entretenimiento. Sin embargo, la felicidad no tiene nada que ver con el bien-tener, sino con el bien-estar. Es decir, con la sensación interna de estar bien contigo mismo, independientemente de cómo sean tus circunstancias externas. La verdadera felicidad es ausencia de sufrimiento.

## **2. Conocer tu modelo mental**

Se trata del esqueleto psicológico innato que trajiste contigo de serie al nacer. En él se originan los pensamientos y se instalan las creencias, los valores, las prioridades y las aspiraciones que constituyen tu personalidad. Es como una lente a partir de la que filtras la realidad objetiva de forma distorsionada y subjetiva. Más allá de condicionar tu manera de mirar y de comprender la vida, tu modelo mental determina por qué eres cómo eres, así como la "piedra emocional" con la que tropiezas una y otra vez a lo largo de tu vida. La mejor manera de conocer tu modelo mental es, sin duda, a través del Eneagrama.

### **3. Reprogramar tu mente**

Cuando un agricultor quiere obtener un tipo de fruto, echa en la tierra la semilla correspondiente. Del mismo modo, si anhelas un determinado fruto en tu vida, es imprescindible que plantes la semilla adecuada. En este caso, la semilla es tu pensamiento y la tierra, tu mente. Así, para poder cambiar la actitud que adoptas frente a tus circunstancias –cambiando así los resultados que cosechas en las diferentes dimensiones de tu vida–, es imprescindible que modifiques tu manera de pensar, insertando en tu mente información veraz y de sabiduría.

### **4. Cultivar tu energía vital**

Al igual que cargas el móvil cuando se le agota la batería, has de saber cómo recargar las pilas por medio del contacto con la naturaleza, la nutrición natural, el ejercicio físico, el yoga, la contemplación, el silencio o la meditación. A su vez, es recomendable que te rodees de personas que desprendan energía positiva. El reto es que encuentres un sano equilibrio entre la actividad, el descanso y la relajación. Para ello, es fundamental que reflexiones sobre el impacto energético que tiene tu estilo de vida en general, así como tus hábitos en particular.

### **5. Comprometerte con el entrenamiento**

La sabiduría no puede enseñarse. Nadie puede recorrer el camino por ti. De ahí que si de verdad anhelas un profundo cambio en tu vida, es esencial que te comprometas contigo mismo. Este es sin lugar a dudas el mayor compromiso que puedes asumir en toda tu vida. Y no se trata de obligarte ni de exigirte. La auténtica transformación no tiene nada que ver con los “tengo que” o los “debería de”. Más bien surge a raíz de una profunda motivación por sentirte mejor contigo mismo y, en consecuencia, con los demás y con la vida.

### **6. Medir los resultados que obtienes**

En la medida en que manejas información veraz, cultivas tu energía vital y te comprometes con el entrenamiento, es una cuestión de tiempo que empieces a cosechar resultados de satisfacción. De hecho, existen tres indicadores internos para saber si estás progresando en tu camino de aprendizaje. El primero es la felicidad (que te lleva a dejar de sufrir), el segundo es la paz interior (que te lleva a dejar de reaccionar frente a tus circunstancias); y el tercero es el amor, que te lleva a dejar de luchar y de entrar en conflicto con la realidad.

### **7. Practicar la aceptación**

La palabra mágica que lo cambia todo es la “aceptación”. Eso sí, aceptar no quiere decir resignarse, reprimirse ni ser indiferente. Tampoco significa tolerar o estar de acuerdo. Y está muy lejos de ser un acto de debilidad, pasotismo, dejadez o inmovilidad. La auténtica aceptación nace de una profunda comprensión y sabiduría acerca de por qué eres como eres, por qué los demás son como son y por qué el mundo es tal como es. Lo cierto es que aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.

La paradoja de este proceso de autoconocimiento y de transformación personal es que “cuando uno cambia, todo cambia”. Es decir, que al cambiar tu sistema de creencias, cambia tu manera de ver, de comprender y de interpretar lo que te sucede, cambiando así tu forma de pensar, de sentir y de interactuar con tus circunstancias. Es entonces cuando verificas a través de tu experiencia que no es el mundo –sino tu actitud frente al mundo– lo que determina tu grado de bienestar o de malestar, así como tu nivel de abundancia o de escasez.

En este sentido, cabe señalar que solo cometes errores por falta de información, de energía vital o de entrenamiento. Así, el sufrimiento te ayuda a recordar que te estás equivocando. Es

decir, que tu interpretación de lo que está sucediendo es demasiado distorsionada y subjetiva. De hecho, si no fuera por los errores, no sabrías en qué estás fallando y de qué manera puedes aprender a hacerlo mejor. Esta es la razón por la que no debes condenar ni maldecir tus errores: son tus grandes aliados en el arte de vivir consciente y sabiamente.

A su vez, es importante señalar que este aprendizaje no se produce de forma lineal, sino más bien en espiral. A veces has de dar dos pasos hacia atrás –o incluso tropezarte– para retomar tu verdadero camino, dando tres pasos hacia adelante. Si te responsabilizas por aprender acerca de lo que te sucede, poco a poco irás ganando en autoestima, serenidad y confianza, lo que te permitirá evolucionar y madurar. Y al final comprenderás que no hay mejor maestro que la vida ni mayor escuela de aprendizaje que tus propias circunstancias.

ESTE ARTÍCULO ES UN RESUMEN DE LA CONFERENCIA "SI TÚ CAMBIAS, TODO CAMBIA",  
IMPARTIDA POR **BORJA VILASECA**.

SI QUIERES, PUEDES VERLA AQUÍ:

 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Q\\_QZBTTLc4S&t=826S](https://www.youtube.com/watch?v=Q_QZBTTLc4S&t=826s)

# LA FUNCIÓN DEL SUFRIMIENTO

POR BORJA VILASECA

**Sufrir es completamente inútil. Tan solo engorda el victimismo y el afán de culpa del ego. Sin embargo, la saturación de sufrimiento nos motiva a salir de nuestra zona de comodidad para iniciar un proceso de cambio.**

Al vivir limitados por nuestros miedos y carencias, al entrar en la edad adulta solemos marginar nuestros sueños, construyendo una vida siguiendo las directrices establecidas por el statu quo. Y como resultado, nos vamos alejando de nuestra verdadera esencia, convirtiéndonos en alguien que no somos y cosechando interminables problemas y frustraciones. De ahí que exista la creencia generalizada de que «la desconexión es lo normal» y que «lo raro es ser feliz».

Eso sí, aunque pueda parecer lo mismo, hay una enorme diferencia entre existir y estar vivo. Muchos seres humanos han tenido que estar a punto de morir para comprenderlo. No en vano, la «zona de comodidad» en la que muchos nos hemos instalado se caracteriza por llevar una existencia alienada, monótona y gris, en la que nos sentimos seguros, pero no satisfechos. Y puesto que nuestro nivel de malestar es inferior a nuestro miedo al cambio, solemos acomodarnos y resignarnos.

De esta manera posponemos indefinidamente tomar medidas alternativas orientadas a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Lo último que queremos es complicarnos la vida. Llegado el caso, seguramente tampoco sabríamos qué hacer. Y al carecer de una brújula interior que nos indique nuestro propio camino, solemos escondernos tras una máscara del agrado de los demás, entrando en una rueda que nos va atrapando y de la que nos es muy difícil salir. Eso sí, por más que nos hayamos acostumbrado, el sufrimiento no es nuestra verdadera naturaleza. Por eso tarde o temprano llega un día en que el sinsentido y el vacío devienen insoportables. Solo entonces nos atrevemos a cambiar.

Llegados a este punto, es importante diferenciar el dolor del sufrimiento. Más que nada porque el dolor suele ser una experiencia física que aparece como resultado de una acción determinada, como por ejemplo que nos demos un golpe contra una mesa, nos cortemos con un cuchillo o que de pronto nos duela el estómago por haber comido demasiado. De hecho, su función es la de protegernos, advirtiéndonos de que estamos dañando a nuestro cuerpo. Si no existiera el dolor, podríamos lesionarnos e incluso destruirnos sin darnos cuenta. Por medio de su molesta presencia tomamos consciencia de la importancia de cuidar mejor nuestra salud física.

Por dolor también nos referimos al peso que dejan los conflictos emocionales en nuestro corazón. Es decir, a las consecuencias fisiológicas que tienen los chupitos de cianuro que nos tomamos cada vez que discutimos (ira), nos lamentamos (tristeza) o nos pre-ocupamos (miedo). Así es como de forma inconsciente vamos acumulando una bola de malestar en nuestro interior. Y por más que lo neguemos y lo rechacemos, el dolor forma parte de la vida. No hay manera de escapar de él.

TODO EL SUFRIMIENTO ESTÁ EN LA MENTE  
 "NI TU PEOR ENEMIGO PUEDE HACERTE TANTO DAÑO  
 COMO TUS PROPIOS PENSAMIENTOS."

(BUDA)

El sufrimiento es otra cosa. Se trata de una experiencia mental que creamos por medio de nuestros pensamientos cuando no aceptamos lo que nos sucede. Por ejemplo, frente al dolor que sentimos al darnos un golpe contra una mesa o cuando nos duele el estómago, el sufrimiento solo aparece en el caso de que adoptemos una actitud victimista, quejándonos o lamentándonos por lo que nos ha ocurrido. Así, el sufrimiento no tiene nada que ver con lo que nos pasa, sino con la interpretación que hacemos de los hechos en sí.

Lo cierto es que nada ni nadie tiene el poder de herirnos emocionalmente sin nuestro consentimiento. Es imposible. Solo nosotros –por medio de nuestros pensamientos– podemos hacernos daño frente a personas conflictivas y situaciones adversas. Al aceptar que somos la única causa de nuestro sufrimiento, podemos decidir dejar de autoperturbarnos, tomando las riendas de nuestro diálogo interno. Si bien en un primer momento no podemos controlar ni cambiar nuestras circunstancias, siempre podemos aprender a modificar la forma en que nos afectan, cambiando nuestra manera de miraras y de interpretarlas. Esta es la razón por la que Buda afirmó que «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional».

Y entonces, ¿qué función cumple el sufrimiento en nuestra existencia? Por un lado, es completamente inútil. Imaginemos que nuestra pareja decide finalizar nuestra relación sentimental. O que nuestra empresa rescinde nuestro contrato laboral. Frente a este tipo de circunstancias solemos pensar de forma negativa y destructiva. Principalmente porque son situaciones que atentan contra de nuestros deseos, necesidades, aspiraciones y expectativas. Sin embargo, por más que nos quejemos y protestemos, esta actitud victimista no sirve para nada. No promueve ningún cambio constructivo. Por más que suframos, seguiremos sin pareja y sin empleo. De hecho, en ocasiones sufrimos para llamar la atención de los demás o de la vida, creyendo –al igual que cuando éramos niños– que así conseguiremos arreglar las cosas.

MOTOR DE CAMBIO Y TRANSFORMACIÓN  
 "EL SUFRIMIENTO ES LO QUE ROMPE LA CÁSCARA QUE  
 NOS SEPARA DE LA COMPRENSIÓN."

(KHALIL GIBRAN)

Sin embargo, el sufrimiento tiene una función muy importante. Al destruirnos por dentro –envenenando con cianuro nuestra mente y nuestro corazón– nos hace tomar consciencia de que nuestra manera de pensar y de comportarnos es ineficiente. También es una invitación a cuidar nuestro diálogo interno. Es decir, los pensamientos con los que hablamos con nosotros mismos y etiquetamos constantemente la realidad. Y dado que el bienestar es nuestra verdadera naturaleza, el sufrimiento nos motiva a salir de nuestra zona de comodidad, iniciando un viaje de aprendizaje para crecer y evolucionar como seres humanos.

De hecho, el salto a la «zona de incertidumbre» suele llegar como consecuencia de haber experimentado una saturación de malestar. Es decir, cuando nos es imposible aguantar más en el lugar físico y psicológico en el que nos encontramos. Así es como finalmente nos armamos de coraje para aventurarnos a lo nuevo y a lo desconocido. De pronto nos sentimos con fuerza y motivación para asumir ciertos riesgos. Es entonces cuando empezamos a diseñar una estrategia orientada al cambio.

Al entrar en la zona de incertidumbre iniciamos un proceso de aprendizaje, crecimiento y evolución personal. No nos queda más remedio que conocernos mejor, descubriendo algunas verdades acerca de nosotros mismos. Por medio de este proceso, finalmente accedemos a la «zona de bienestar», en la que nos sentimos en paz con nosotros mismos, percibiendo que nuestra vida es perfecta tal y como es. Es decir, que aunque pudiéramos no modificaríamos –a grandes rasgos– nada de lo que forma parte de nuestra existencia.

Por más que muchas veces tomemos decisiones relacionadas con cambios y modificaciones externas, la zona de bienestar no tiene tanto qué ver con nuestras circunstancias, sino con nuestra manera de verlas e interpretarlas. Y es precisamente este cambio de percepción y de actitud el que nos permite descubrir quiénes somos y qué dirección queremos darle a nuestra vida. Y dado que todo está en permanente evolución, con los años nuestra zona de bienestar puede mutar, convirtiéndose en una nueva zona de comodidad. De ahí la necesidad de abrazar la filosofía del cambio y del aprendizaje permanente.

ESTE ARTÍCULO ES UN EXTRACTO DEL LIBRO «EL SINSENTIDO COMÚN»,  
PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN OCTUBRE DE 2011.



# LOS TRES MAESTROS DE LA AUTOESTIMA

POR BORJA VILASECA

**Amarse a uno mismo es sin duda el gran aprendizaje vital que todos los seres humanos hemos de realizar para poder ser verdaderamente felices y disfrutar de una vida plena. Para lograrlo, hemos de aprender de los tres grandes maestros de la autoestima: los padres, la pareja y los hijos.**

Como cualquier otro proceso vinculado con el desarrollo espiritual, gozar de una sana autoestima no es un trayecto lineal, sino que se produce en espiral. En ocasiones parece que damos tres pasos hacia delante. Y en otras, dos para atrás. A veces sentimos que levitamos hacia el cielo. Y en otras, que nos hundimos en dirección al infierno... Amarnos a nosotros mismos es un camino sin meta. Es un trabajo diario sin festivos ni días libres. No en vano, el amor es el alimento que nos permite vivir con mayúsculas una existencia feliz, abundante y plena.

Durante esta interminable historia de amor, muchos nos topamos con tres grandes maestros espirituales, cuyas enseñanzas dan para toda una vida de aprendizaje. Cada uno de ellos es en sí mismo un nítido espejo donde podemos ver reflejada nuestra parte luminosa y también nuestro lado más oscuro. Y a su vez, cada uno de ellos es una pantalla donde en ocasiones, sin darnos cuenta, proyectamos lo mejor y lo peor de nosotros. Estos tres maestros de la autoestima son los padres, la pareja y los hijos.

Qué gran ironía y paradoja que las personas que supuestamente más nos quieren y queremos, son también con las que más nos perturbamos. No en vano, padres, pareja e hijos protagonizan nuestros vínculos afectivos más íntimos. Son con quienes más mostramos nuestra vulnerabilidad. Y de quienes más apegados estamos y más dependemos emocionalmente. De ahí que esperamos inconscientemente que resuelvan los conflictos internos que nosotros no sabemos resolver por nosotros mismos.

EL PRIMER MAESTRO ESPIRITUAL: LOS PADRES

**“NUNCA ES TARDE PARA TENER UNA INFANCIA FELIZ.”**

(MILTON ERICKSON)

Todo comienza con el día de nuestro nacimiento. Durante el parto se produce nuestra primera herida: la de separación. Nos arrancan de ese maravilloso chill-out llamado “útero” donde nos sentíamos conectados y fusionados con nuestra madre y, por ende, con el Universo entero. Y de pronto salimos al exterior, nos cortan el cordón umbilical y empezamos a sentirnos solos y separados. Aparecen un sinfín de necesidades que no podemos cubrir. Y dado que no podemos valernos por nosotros mismos, solo podemos esperar que otros se hagan cargo. Es entonces cuando nace el apego. Es decir, la creencia de que necesitamos de los demás para sentirnos seguros, queridos y felices.

Nos pasamos muchos años –tal vez demasiados– dependiendo emocionalmente de nuestros padres. Sin darnos cuenta buscamos su aprobación, su cariño, su apoyo y su comprensión, enajenándonos cada vez más de nuestro interior. Llegamos a padecer tal desconexión con nuestra verdadera esencia, que para tapar el incómodo vacío que sentimos adentro nos perdemos por completo en el afuera. Al no estar en contacto con la abundante e inagotable fuente de amor y felicidad que se encuentra en nuestro fondo interior, nos convertimos en mendigos emocionales, buscando el amor y la felicidad donde jamás la lograremos encontrar: afuera de nosotros mismos.

Durante la primera etapa de nuestra vida, nuestro niño interior va sintiéndose desvalorizado, humillado, maltratado, rechazado, abandonado y, en definitiva, muy poco querido. Y no tiene tanto que ver con cómo fueron objetivamente nuestros padres, sino con el modo en que los interpretamos de forma subjetiva. De hecho, si seguimos en guerra con ellos es simplemente porque no sabemos cómo estar en paz con nosotros mismos. En eso consiste madurar: en dejar de culpar y de culparnos, tomando las riendas de nuestra vida emocional y espiritual. Y sí, en general este camino de curación emocional viene motivado por una saturación de sufrimiento, el cual es necesario para vencer nuestra resistencia y miedo al cambio.

Para sanar nuestra autoestima, el primer gran aprendizaje vital que podemos realizar a través de nuestros padres consiste en emanciparnos emocionalmente de ellos para ser libres de su influencia psicológica. Al soltar definitivamente la mochila emocional que hemos dejado que cargaran sobre nuestros hombros, logramos por fin empezar a sanar los traumas vinculados con nuestra niñez. Esta sanación deviene cuando comprendemos que hemos tenido los padres que necesitábamos para iniciar un proceso de autoconocimiento que nos permita convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Para lograrlo hemos de cultivar la compasión y la aceptación, comprendiendo que nuestros padres lo han hecho lo mejor que han sabido.

#### EL SEGUNDO MAESTRO ESPIRITUAL: LA PAREJA

**‘LA MAYORÍA DE PAREJAS ESTÁN COMPUESTAS POR DOS NIÑOS ASUSTADOS Y TRAUMADOS QUE ESPERAN MUTUAMENTE QUE EL OTRO LES SANE SUS HERIDAS.’**

**(KRISHNANANDA)**

Todo lo que no resolvemos emocionalmente en relación con nuestros padres lo acabamos atrayendo y proyectando sobre nuestra pareja. En la vida nada sucede por azar o casualidad. Y si no, echemos un rápido vistazo a nuestros ex. ¿Acaso no hemos tropezado con la misma piedra con todos ellos? A menos que nos hayamos emancipado emocionalmente de nuestros padres –sintiendo paz y agradecimiento por las enseñanzas recibidas–, difícilmente sabremos ser felices por nosotros mismos en el momento presente, pudiendo establecer un vínculo sano, libre, amoroso y respetuoso con nuestra pareja.

Si no hemos ahuyentado los fantasmas de nuestro pasado, estos nos llenan de miedos e inseguridades en el presente, boicoteando inconscientemente nuestra relación sentimental. De este modo, cultivamos una relación basada en el apego y la dependencia emocional. Nuestra pareja se convierte en nuestra felicidad. Y al necesitar de ella, nos es imposible amarla, boicoteando nuestro futuro con ella.

Y no solo eso. La falta de autoestima provoca que sintamos un profundo temor a perder a nuestra pareja, la cual consideramos que es nuestro único proveedor de amor. Es entonces

cuando la posesividad, los celos y el afán de control entran en acción. Y es una simple cuestión de tiempo que la relación termine dinamitando. Curiosamente, debido a la codependencia emocional, muchas parejas terminan conformándose con relaciones tóxicas de las que les es muy difícil escapar.

Gracias a este segundo maestro espiritual, tenemos la oportunidad de trabajar el desapego y la independencia emocional. Para lograrlo hemos de comprender que la única relación verdaderamente profunda y duradera es la que mantenemos con nosotros. El resto de vínculos son un juego de espejos (donde nos vemos reflejados) y de pantallas, donde nos proyectamos. Y que el auténtico amor de nuestra vida hemos de ser nosotros para nosotros mismos, pues nadie más puede hacernos felices, por más que Hollywood y Disney traten de convencernos de lo contrario. Solo así dejaremos de sentirnos una media naranja para experimentarnos como una naranja entera, pudiendo amar y respetar a nuestra pareja como lo que es: un ser completo y libre.

#### EL TERCER MAESTRO ESPIRITUAL: LOS HIJOS

**‘LA MAYORÍA DE PADRES ESTÁN DISPUESTOS A HACER CUALQUIER COSA POR SUS HIJOS  
MENOS DEJARLES SER ELLOS MISMOS.’**

**(BANKSY)**

Todo lo que no hacemos sanamos e integramos en relación con nuestros padres y nuestra pareja lo acabamos proyectando sobre nuestros hijos. Es decir, que a menos que estemos comprometidos con nuestro autoconocimiento y desarrollo espiritual, haremos con nuestros retoños lo mismo que nuestros progenitores hicieron con nosotros. A este fenómeno se le conoce como “paternidad inconsciente”. Y consiste en condicionar y adoctrinar a las nuevas generaciones con la vieja mentalidad de los adultos, obstaculizando que nuestros hijos gocen de una sana autoestima que les permita convertirse en seres humanos libres, responsables, maduros, sabios, conscientes y auténticos. Es algo que se viene produciendo de generación en generación desde el inicio de los tiempos.

Qué gran equivocación es pensar que como padres hemos venido a enseñar a nuestros hijos un sinfín de tonterías. Y qué gran revelación es comprender que hemos venido a aprender de ellos las cosas verdaderamente importantes de la vida. El reto de la “paternidad consciente” consiste precisamente en darnos cuenta de que nuestros hijos son una poderosa pantalla donde tendemos a proyectar nuestros demonios internos no resueltos, así como un reluciente espejo donde seguir viendo reflejadas nuestras sombras más oscuras.

Gracias a estos maestros espirituales personalizados, podemos cultivar el mayor aprendizaje de todos para sanar definitivamente nuestra autoestima: el amor incondicional. Y es que al amar a nuestros hijos estamos directamente amando a nuestro niño interior, trascendiendo así el linaje emocional de nuestro árbol genealógico. Solo de este modo podremos soltar a nuestros hijos a su debido tiempo, permitiendo que tomen sus propias decisiones y que cometan sus propios errores, favoreciendo que sigan su camino en la vida.

Por todo ello, aprovechemos a nuestros padres, a nuestras parejas y a nuestros hijos para confrontar nuestra ignorancia y hacer consciente nuestra sombra. Solo de este modo gozaremos de una sana autoestima, posibilitando que empleemos nuestra sabiduría interior para brillar con luz propia, irradiando amor, respeto y aceptación a todos aquellos con los que nos cruzamos en nuestro camino. Y una vez sintamos que hemos culminado este proceso de aprendizaje, no olvidemos ser educados y dar gracias a nuestros maestros por las enseñanzas recibidas.

# 7 CLAVES PARA LIBERARNOS EMOCIONALMENTE DE NUESTROS PADRES

POR BORJA VILASECA

**Somos una sociedad de niños traumatados que siguen en guerra con papá y mamá. Hasta que no nos liberemos de su influencia psicológica –y nos emancipemos emocionalmente de ellos– no lograremos estar verdaderamente en paz con nosotros mismos.**

Una de las paradojas más grandes es que la familia es, en demasiadas ocasiones, fuente de lucha, conflicto y sufrimiento. Curiosamente, el concepto de “familia feliz” suele ser un oxímoron. Es decir, una contradicción en sí misma. La incómoda verdad es que la gran mayoría de nosotros estamos –o hemos estado– peleados con nuestros progenitores. Por más “adultos” que nos consideremos, muchos seguimos cargando con una mochila emocional repleta de heridas y traumas originados durante nuestra infancia. Y estos condicionan inconscientemente la relación que mantenemos con la pareja, los hijos y la sociedad.

Las pataletas que tenemos con 30, 40 o 50 años ponen de manifiesto que en nuestro interior reside un niño acomplejado, inseguro y enfadado. En general, seguimos identificados con el arquetipo de “hijo”, impidiéndonos conectar con el adulto que podemos llegar a ser. Para emanciparnos emocionalmente de nuestros padres y ser libres de su influencia psicológica, es fundamental emprender el apasionante viaje del autoconocimiento, realizando los siguientes 7 aprendizajes vitales:

## **1. Deja de culpar a tus padres de tu sufrimiento y asume tu parte de responsabilidad**

Solemos culpar a nuestro padre y a nuestra madre de nuestras inseguridades, carencias y frustraciones. Nos convencemos a nosotros mismos de que la causa de nuestro malestar y sufrimiento tiene que ver con lo que nuestros padres fueron e hicieron. Sin embargo, la verdad es que nada ni nadie puede hacernos daño emocionalmente sin nuestro consentimiento. La raíz de nuestras perturbaciones no se encuentra en lo que pasa, sino en lo que interpretamos acerca de lo que pasa. Por más doloroso que sea para el ego, tarde o temprano hemos de soltar el victimismo. Madurar implica reconocer que somos co-creadores y co-responsables de nuestra vida.

## **2. No intentes cambiar a tus padres; acéptalos tal como son**

Otro indicador de inmadurez es que seguimos intentando cambiar a nuestros progenitores. Prueba de ello es que nos frustramos cuando no cumplen con nuestras expectativas ni son como a nosotros nos gustaría que fueran. Dado que no nos aceptamos a nosotros mismos tal como somos, nos es imposible aceptarlos a ellos tal como son. Esta es la razón por la que, en ocasiones, juzgamos y criticamos su comportamiento. Emanciparnos emocionalmente pasa por renunciar a la relación idealizada que nos gustaría mantener con ellos. Solo así podemos discernir entre lo que pueden darnos y lo que no, aprendiendo a disfrutar del vínculo real que sí está a nuestro alcance.

### **3. Asume que no eres responsable de la felicidad de tus padres**

Si bien cuando culpamos a nuestros padres de nuestro sufrimiento caemos en el victimismo, cuando queremos salvarlos caemos en el buenismo y en el paternalismo. Remontémonos a nuestra infancia. Quizás hubo un momento en el cual nuestra madre estaba descentrada. Y en cierta ocasión, siendo niños pequeños, rompimos sin querer un vaso de cristal. Frente a esta situación, ella reaccionó impulsivamente, se perturbó a sí misma y seguidamente nos culpó de su malestar. De esta manera y por medio de episodios como éste, crecimos creyendo que la felicidad o infelicidad de nuestros padres estaba vinculada con nuestro comportamiento. Liberarnos emocionalmente de ellos implica comprender que su bienestar emocional no es nuestra responsabilidad, sino la suya. Principalmente porque nadie hace feliz a nadie. Lo mejor que un padre puede hacer por sus hijos es ser feliz. Y lo mejor que un hijo puede hacer por sus padres es ser feliz. Lo más importante es que seamos el cambio que queremos ver en nuestra familia.

### **4. No esperes que tus padres te quieran; ámalos tú a ellos**

¿Dónde está escrito que los padres tengan que querer a sus hijos? Sería maravilloso que esto sucediera, pero en general no es así. ¿Cómo nos van a querer nuestros padres si no saben amarse a sí mismos? Si realmente queremos cortar el cordón umbilical emocional con nuestros progenitores, hemos de reconocer que no necesitamos nada de ellos para ser felices. En vez de esperar que nos apoyen, nos comprendan o nos quieran, empecemos por amarlos nosotros a ellos. En vez de pedir, empecemos a dar. Ese es el verdadero cambio de paradigma.

### **5. Mira al ser humano que hay detrás de “mamá” y “papá”**

Liberemos a nuestros padres de la responsabilidad de estar a la altura de nuestras expectativas. Recordemos que son seres humanos y que, como nosotros, están llenos de miedos, frustraciones y complejos. Es fundamental no olvidar que ellos también fueron niños y que probablemente carguen con una mochila emocional mucho más pesada que la nuestra. Si investigamos acerca de su infancia, así como del tipo de relación que tuvieron con sus propios padres, seguramente verificaremos que sus circunstancias existenciales fueron más adversas que las nuestras. Al quitarles la etiqueta “papá” y “mamá” empezamos a ver a los seres humanos que hay detrás. Así es como podemos desapegarnos de ellos, dejando de tomarnos como algo personal sus actitudes y comportamientos.

### **6. Valora y agradece todo lo que tus padres han hecho por ti**

Es muy fácil protestar y quejarnos de nuestros progenitores. Es una simple cuestión de imaginación encontrar más de un motivo por el cual condenarlos y rechazarlos. Por más errores que hayan cometido, cabe recordar que nadie nos enseña a ser padres. Criar hijos es la experiencia más desafiante de la vida. Así, al igual que nosotros, nuestros padres lo han hecho lo mejor que han sabido desde su nivel de consciencia y su grado de comprensión. Además, sus motivaciones jamás han estado guiadas por la maldad, sino por la ignorancia y la inconsciencia. ¿Y si en vez de seguir quejándonos y juzgarlos empezamos a valorar todo lo que han hecho por nosotros? Estar agradecidos es un síntoma de emancipación emocional y, en definitiva, de verdadera madurez.

### **7. Comprende que no tienes los padres que quieres, sino los que necesitas**

Muchas personas sostienen que los hijos elegimos a nuestros padres antes de nacer. Sin embargo, es complicado poder verificarlo empíricamente. Lo que sí podemos comprobar es que no hemos tenido los padres que queremos, si no los que hemos necesitado. ¿Para qué? Para pasar por nuestro infierno personal, tocar fondo, iniciar una búsqueda interior, despertar y

descubrir quienes verdaderamente somos. Por lo tanto, en vez de odiar a nuestros progenitores por cómo nos trataron, aprovechémoslos para ir más allá de nuestro propio ego y poder así reconectar con el ser, convirtiéndonos en el ser humano que podemos llegar a ser. Solo entonces concluiremos que no cambiaríamos nada de nuestra infancia. Más que nada porque verificamos que fue perfecta tal como sucedió para que hoy seamos el adulto consciente, responsable, libre, feliz y maduro en el que nos hemos convertido gracias al proceso de autoconocimiento realizado.

En este sentido, Milton Erickson dijo que “nunca es tarde para tener una infancia feliz”. En otras palabras, siempre podemos reinterpretar y re-escribir nuestra historia, comprendiendo que una cosa es lo que sucedió –hechos y circunstancias neutros– y otra muy distinta, lo que hicimos con ello en forma de interpretaciones subjetivas y distorsionadas. Hacernos adultos pasa por asumir nuestra parte de responsabilidad, haciéndonos cargo de sanar las heridas emocionales de nuestro niño interior. Para ello, es fundamental matar a nuestros padres con el cuchillo del amor. Es decir, liberarnos de su influencia psicológica, siendo verdaderamente libres para ser nosotros mismos y seguir nuestro propio camino en la vida. Estar en paz y agradecidos con nuestro pasado nos permite estar a gusto y ser felices en nuestro presente, mirando al futuro con confianza y optimismo.

ESTE ARTÍCULO ES UN RESUMEN DE LA CONFERENCIA “**AMA A TUS PADRES PARA LIBERARTE DE ELLOS**”, IMPARTIDA POR **BORJA VILASECA** EL PASADO 25 DE OCTUBRE DE 2018.

# PERDONAR A LOS PADRES

POR BORJA VILASECA

**La infancia nos deja multitud de heridas en relación con nuestros padres. Para estar en paz con nosotros mismos no nos queda más remedio que dejar de culparlos y aprender a perdonarlos.**

Ya nos hemos olvidado, pero cuando éramos niños pequeños vivíamos en un estado de inocencia, en el que no había lugar para la moral, el juicio o la culpa. Tampoco había separación entre nosotros y lo de afuera. Sin embargo, para poder sobrevivir, lenta y progresivamente nos fuimos identificando con el ego, descubriendo el victimismo, la queja y la reactividad.

Por aquel entonces nos era imposible comprender que todo lo que necesitábamos para ser felices residía en nuestro interior. Enseguida nos convertimos en el centro de nuestro diminuto Universo. A pesar de nuestra mirada dulce y angelical, en demasiadas ocasiones actuábamos cuál déspota emperador, tratando a papá y mamá como si fueran nuestros súbditos.

Al no poder valernos emocionalmente por nosotros mismos, esperábamos que nuestros padres saciaran nuestras necesidades, satisficieran nuestros deseos y cumplieran nuestras expectativas. Y en caso de no hacerlo, solíamos romper a llorar desconsolados, gritando y pateando como si fuera el fin del mundo.

También esperábamos que nos quisieran incondicionalmente, que nos hicieran sentir protegidos y, en definitiva, que siempre estuvieran ahí para nosotros, dándonos en todo momento el cariño, la seguridad y el afecto que tanto necesitábamos. Evidentemente, poco a poco empezamos a sufrir por no sentir saciadas nuestras necesidades, por no ver satisfechos nuestros deseos y por no cumplirse nuestras expectativas.

ETERNA ADOLESCENCIA

'LOS PRIMEROS CUARENTA AÑOS DE INFANCIA SON SIEMPRE LOS MÁS DIFÍCILES.'

(ANÓNIMO)

Cuando éramos niños pequeños nos perturbábamos porque nuestros padres nos obligaban a ir al cole, en vez de quedarnos remoloneando en la cama. Nos enfadábamos por tener que comer fruta y verdura, en vez de los dulces que tanto nos gustaban. Nos enfurecíamos por tener que irnos a dormir, en vez de seguir jugando. Y en definitiva, nos frustrábamos por tener que obedecer sus directrices, en vez de hacer en todo momento lo que nos diera la gana.

En escasas ocasiones empatizábamos con nuestros padres. Estábamos tan llenos de nosotros mismos que nos era difícil verlos a ellos. Y así fuimos creciendo, acumulando en nuestro interior dosis de resquemor por el 'daño' que creíamos que nuestros progenitores nos estaban haciendo. Y justo en el instante en el que entramos en la adolescencia, la bola de malestar que habíamos estado amasando a fuego lento estalló, declarando oficialmente la guerra a nuestros padres.

La adolescencia es una etapa de nuestra vida que se sabe cuándo empieza, pero no cuando termina. El paso de los años no es lo que nos convierte en adultos maduros, sabios y responsables. Ni mucho menos. Prueba de ello es que hay muchas personas de más de cuarenta años que siguen comportándose como niños pequeños.

Lo que nos permite evolucionar hasta este nuevo estadio de consciencia es comprometernos con nuestro trabajo interior. Y para lograrlo hemos de hacer algo extraordinario: mirarnos en el espejo y darnos cuenta de que el verdadero problema de nuestra vida es provocado por nuestro egocentrismo. Nuestro mayor desafío existencial es dejar de vernos como el ombligo del mundo para tomar distancia, aprender a relativizar y gozar de una nueva perspectiva. Solo así podremos dar el primer paso para sanar y transformar las heridas de nuestra infancia.

#### HECHOS VS. INTERPRETACIONES

**“LA EXPERIENCIA NO ES LO QUE NOS PASA, SINO LA INTERPRETACIÓN  
QUE HACEMOS DE LO QUE NOS PASA.”**

**(ALDOUS HUXLEY)**

Se cuenta que había un padre paciente y cariñoso que estaba jugando con su hija y su hijo, de 6 y 4 años, respectivamente. Les estaba haciendo tantas cosquillas que los niños no podían parar de reír. En un momento dado, inundado por el inmenso amor que sentía, aquel hombre les dijo: “Hijos míos, ¡os quiero con todo mi corazón!”

Seguidamente la hija mayor le preguntó, muy seria: “Ya papi, pero ¿a cuál de los dos quieres más?” Ante la atenta mirada de ambos, el padre le contestó: “Os quiero a los dos por igual”. Y nada más decirlo abrazó tiernamente a sus dos retoños. Sin embargo, aquella respuesta no contentó a la niña, que insistió, esta vez con un tono mucho más incisivo: “Papi, dinos la verdad: ¿a cuál de los dos quieres más?”

El hombre, sabiendo en el jardín en el que su hija le estaba metiendo, eligió cuidadosamente sus palabras y dijo: “Os quiero a los dos por igual. Eso sí, como hija te quiero más a ti. Y como hijo lo quiero más a él.” Orgulloso de sí mismo, pensó que de esta forma acababa de zanjar el asunto. Pero, para su sorpresa, a la niña se le comenzaron a inundar los ojos de lágrimas. Y mientras lloraba desconsoladamente, empezó a gritar: “¡No me quieres nada! ¡No me quieres nada!”

El hermano menor, por su parte, comenzó a imitar a su hermana mayor. Y de forma automática se puso a berrear, al tiempo que sollozaba: “¡A mí tampoco me quieres! ¡No me quieres nada!” Atónito, el padre observó como el llanto de uno retroalimentaba el del otro. Y ambos niños estuvieron llorando y pataleando durante cinco minutos, alegando que su padre no los quería.

Irónicamente, esta dramática escena tuvo su origen en un momento de profunda conexión amorosa de un padre con sus hijos. Y por más surrealista que pueda parecer, el detonante fue el hecho de expresar: “Hijos míos, ¡os quiero con todo mi corazón!”



## TRAUMAS DE INFANCIA

**'ES IMPOSIBLE ESTAR EN PAZ CONTIGO MISMO SI SIGUES EN GUERRA CON TUS PADRES;  
Y NO PUEDES ESTAR EN PAZ CON TUS PADRES SI SIGUES EN GUERRA CONTIGO MISMO.'**

**(IRENE ORCE)**

Si bien como padres y madres somos 100% responsables de los estímulos diarios que emitimos a nuestros hijos en forma de palabras, actitudes, conductas y decisiones, en última instancia no somos culpables de cómo ellos las están interpretando, procesando y digiriendo subjetivamente en base al momento evolutivo en el que se encuentran. No en vano, están plenamente identificados con sus mini-eguitos.

A su vez, los niños pequeños tampoco son culpables. Viven en un estado de inconsciencia, no tienen poder sobre sí mismos y son víctimas de su propia ignorancia. De ahí que no haya nadie a quien culpar. De hecho, eliminemos la esta palabra "culpa" de nuestro vocabulario y sustituyámosla por "responsabilidad".

Hagamos lo que hagamos como padres y madres, nuestros hijos van a perturbarse a sí mismos durante muchísimos años, llorando, pataleando y sufriendo por no ser capaces de gestionar sus pensamientos y emociones. Esta es la razón por la que absolutamente todos los seres humanos, cuando entramos en la edad adulta, arrastramos algún trauma con respecto a lo vivido durante nuestra infancia.

Si ya de por sí los niños se generan a sí mismos heridas emocionales por deformar infantilmente la realidad, imaginemos el dolor que pueden llegar a experimentar debido a la falta de amor, el rechazo o el abandono. Y ya no digamos en casos de verdaderos abusos o maltratos, tanto físicos como psicológicos, por parte de sus progenitores.

## SANAR A NUESTRO NIÑO INTERIOR

**'EL ÚNICO AMOR QUE VERDADERAMENTE NECESITÉ DURANTE MI INFANCIA FUE AQUEL  
QUE NO FUI CAPAZ DE DARME A MÍ MISMO.'**

**(CLAY NEWMAN)**

Del mismo modo que es muy fácil cortar la mantequilla, los niños son tremendamente frágiles y vulnerables. Para muchos, la infancia evoca el recuerdo de un cuchillo afilado, empuñado por la mano de nuestros padres, el cual ha dejado una dolorosa herida en nuestro corazón.

Sin embargo, como adultos somos 100% responsables de transformar el legado emocional de lo que significaron los primeros años de nuestra vida. Si de verdad estamos interesados en sanar nuestra infancia y curar nuestras heridas, es necesario separar el grano de la paja. Es decir, diferenciar entre lo que pasó –los hechos– y lo que experimentamos, lo cual tiene que ver con la interpretación subjetiva y distorsionada que hicimos de los hechos. Básicamente porque ahora sí tenemos el poder de hacerlo.

Pasara lo que pasara durante nuestra infancia, todos albergamos un niño (o una niña) herido, asustado y abandonado en nuestro interior, hambriento de cariño, afecto y amor. Al proceso

de curar este trauma infantil se lo conoce como “sanar a nuestro niño interior”. Y esto pasa porque, como adultos, reinterpretamos los hechos que sucedieron durante nuestra infancia con la madurez, objetividad y sabiduría de la que podemos gozar hoy.

Evidentemente este proceso de sanación es dolorosísimo, pues nos confronta con nuestros propios demonios internos. No en vano, tarde o temprano nos lleva a revivir escenas muy incómodas de nuestro pasado. De ahí que con tal de no adentrarnos en esta habitación oscura, repleta de fantasmas, muchos queden anclados en el rol de víctimas, siguiendo culpando inconscientemente a sus padres por todo lo que no marcha bien en sus vidas.

Evidentemente que nuestros padres tienen su parte de responsabilidad por la forma en la que nos trataron. También es cierto que no supieron hacerlo mejor. No se trata de justificarlos, sino de practicar la compasión. Es decir, comprender el dolor, la ignorancia y la inconsciencia que les llevó a hacer lo que hicieron. Solemos quejarnos de nuestra mochila emocional, pero seguramente la de nuestros padres es bastante más pesada que la nuestra. Y si no, echemos un vistazo a lo que debió de ser su infancia, comprendiendo el modo en que fueron tratados por sus propios padres, nuestros abuelos.

#### CÓMO PERDONAR A TUS PADRES

**‘LO QUE SUCEDE ES LO QUE ES Y LO QUE HACEMOS CON ELLO ES LO QUE SOMOS.’**

**(PROVERBIO ZEN)**

Hacernos mayores y convertirnos en adultos pasa por madurar y pasar página. Y esto implica abandonar cualquier postura victimista, dejando de culpar a nuestros padres por la persona en la que nos hemos convertido. Y empezar, de una vez por todas, a asumir nuestra parte de responsabilidad, comprometiéndonos con sanar a nuestro niño o niña interior.

Perdonar a nuestros padres implica comprender que nadie ni nada tiene el poder de hacernos daño emocionalmente sin nuestro consentimiento. Principalmente porque nuestro sufrimiento no tiene que ver con lo que pasa, sino con lo que interpretamos acerca de esos mismos hechos. Así, perdonar a papá y a mamá pasa por perdonarnos a nosotros mismos primero, comprendiendo que fue del todo imposible que lo pudiéramos haber hecho mejor.

Solo de este modo podemos solucionar nuestro auténtico problema: la identificación infantil con el ego. Este mecanismo de supervivencia emocional que desarrollamos para protegernos cuando vivíamos inconscientemente. No en vano, como adultos ya no lo necesitamos, pues nos damos cuenta de que podemos amarnos a nosotros mismos, abrazando al niño (o niña) que sigue habitando en nuestro interior.

Quienes nos hemos atrevido a emprender este doloroso proceso de aprendizaje, sanación y transformación solemos llegar a una misma conclusión: que lo que nos ha sucedido a lo largo de la vida no fue lo que queríamos, pero sí lo que necesitábamos para crecer, madurar y evolucionar. Es decir, que incluso el modo en el que fuimos tratados por nuestros padres durante nuestra infancia, podemos aprovecharlo para conocernos y descubrir la forma de estar verdaderamente en paz con nosotros mismos. De hecho, esta resiliencia es lo que nos convierte en personas adultas.

En el preciso momento en que conquistamos nuestro bienestar emocional, de pronto nos resulta mucho más sencillo soltar el hacha de guerra y empezar, por fin, a estar en paz con nuestros padres. Como dijo Milton Erickson, "nunca es tarde para tener una infancia feliz".

ESTE ARTÍCULO ES UN RESUMEN DE LA CONFERENCIA "SANAR A NUESTRO NIÑO INTERIOR",  
IMPARTIDA POR **BORJA VILASECA**.

SI QUIERES, PUEDES VERLA AQUÍ:

 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=N7ZNEPGPHEI](https://www.youtube.com/watch?v=N7ZNEPGPHEI)

# LAS TRES CARAS DEL EGOÍSMO

POR BORJA VILASECA

**Todo lo que hacemos en la vida lo hacemos por nosotros mismos. Eso sí, existe una notable diferencia entre el “egoísmo egocéntrico”, el “egoísmo consciente” y el “egoísmo altruista”.**

Que nos tachen de “egoístas” es una de las peores etiquetas que nos pueden poner. En general lo asociamos con ser “mezquino”, “ruin” e incluso “mala persona”. Curiosamente, es difícil –por no decir imposible– encontrar a un ser humano que no sea egoísta. De hecho, cada vez que señalamos el egoísmo de otra persona, lo hacemos porque se ha comportado de manera que no nos beneficia o directamente nos perjudica. Así, tildamos de “egoístas” a todos aquellos que piensan más en sus necesidades que en las nuestras.

Etimológicamente, la palabra “egoísmo” procede del latín “ego”, que significa “yo”. Lo cierto es que ser egoístas no es bueno ni malo; es necesario. Necesitamos pensar en nosotros mismos para sobrevivir física y emocionalmente. Por más que nos cueste de reconocer, todo lo que hacemos en la vida lo hacemos por nosotros mismos. ¿Por qué nos emparejamos? ¿Por qué decidimos ser padres? ¿Por qué cultivamos relaciones de amistad? ¿Por qué trabajamos? ¿Por qué ayudamos a los demás?

Al analizar en profundidad las motivaciones que residen detrás de nuestras decisiones y conductas, siempre encontramos una ganancia, por pequeña que sea, que justifica que las hayamos llevado a cabo. Ahora bien, en función de cuál sea nuestro nivel de consciencia, nuestro grado de comprensión y nuestro estado de ánimo, este egoísmo puede vivirse de tres formas muy diferentes.

## EL EGOÍSMO EGOCÉNTRICO

**‘UN EGOÍSTA ES AQUEL QUE SE EMPEÑA EN HABLARTE DE SÍ MISMO CUANDO TÚ TE ESTÁS MURIENDO DE GANAS DE HABLARLE DE TI.’**

(JEAN COCTEAU)

El primer tipo de egoísmo se denomina “egoísmo egocéntrico”. Es decir, aquel que nos mueve a orientar nuestro comportamiento a saciar únicamente nuestro propio interés. De ahí que nuestro vocabulario esté monopolizado por pronombres como “yo”, “mi” o “mío”. Cegados por nuestros deseos, aspiraciones y expectativas, vamos por la vida sin tener en cuenta la repercusión que nuestras palabras y actos ocasionan sobre los demás. Paradójicamente, al esperar que el mundo gire alrededor de nuestro ombligo, nuestra existencia suele estar marcada por la lucha, el conflicto y el sufrimiento.

Tiranzados por este egocentrismo, nos empachamos tanto de nosotros mismos que somos incapaces de empatizar con las personas con las que interactuamos. Nuestro ego ocupa tanto

espacio que apenas dejamos sitio para los demás. El egoísmo egocéntrico se nutre de nuestra sombra o lado oscuro, esto es, nuestras carencias, frustraciones y miedos. Estas son las armas con las que guerreamos contra nosotros mismos y, por ende, contra los demás.

Este egoísmo egocéntrico es la raíz desde la que vamos construyendo una personalidad victimista y reactiva, quejándonos y culpando siempre a algo o alguien externo a nosotros cada vez que las cosas no salen como esperábamos. Y pone de manifiesto nuestra permanente sensación de vacío e insatisfacción, que nos lleva a buscar de forma obsesiva fuentes de evasión y narcotización las 24 horas al día. Irónicamente, cuanto más egocéntrica es nuestra visión del mundo, más tachamos de egoístas a los demás.

#### EL EGOÍSMO CONSCIENTE

**“NADIE NI NADA PUEDE HACERTE FELIZ.  
SOLO TÚ PUEDES HACERTE FELIZ A TI MISMO.”**

**(GERARDO SCHMEDLING)**

Desde el mismo día de nuestro nacimiento, cada uno de nosotros hemos ido perdiendo el contacto con nuestra “esencia”, también conocida como “ser” o “yo verdadero”. La esencia es el lugar en el que residen la felicidad, la paz interior y el amor, tres cualidades de nuestra auténtica naturaleza, las cuales no tienen ninguna causa externa; tan solo la conexión profunda con lo que verdaderamente somos. En la esencia también se encuentra nuestra vocación, nuestro talento y, en definitiva, el inmenso potencial que todos podemos desplegar al servicio de una vida útil, creativa y con sentido.

Eso sí, para reconectar con nuestro bienestar perdido, necesitamos cultivar el denominado “egoísmo consciente”. Es decir, aquel que nos permite resolver nuestros conflictos internos por medio del autoconocimiento. Para llevar un estilo de vida saludable es importante dedicarnos algo de tiempo cada día para darnos lo que necesitamos y preservar así nuestro equilibrio emocional. Y es que ¿cómo podemos estar bien con otras personas si no sabemos estar a gusto con nosotros mismos?

En este punto es cuando sentimos la necesidad de decir “no” a los demás. Y es que a menos que aprendamos a ser felices por nosotros mismos, difícilmente podremos ser cómplices de la felicidad de la gente que forma parte de nuestro entorno familiar, social y laboral. Por medio de este egoísmo consciente sanamos nuestra autoestima y fortalecemos la confianza en nosotros mismos.

#### EL EGOÍSMO ALTRUISTA

**“EL AMOR BENEFICIA MÁS AL QUE AMA QUE AL QUE ES AMADO.”**

**(ANTHONY DE MELLO)**

El egoísmo consciente es el puente que nos permite evolucionar del egoísmo egocéntrico al “egoísmo altruista”. Este deviene de forma natural cuando reconectamos con nuestra esencia. Entonces disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos completos, llenos y plenos por nosotros mismos. Sabemos que estamos en contacto con nuestro yo verdadero cuando independientemente de cómo sean nuestras circunstancias externas, a nivel interno sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada.

También estamos en contacto con nuestra esencia cuando somos capaces de elegir nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, cosechando resultados emocionales satisfactorios de forma voluntaria. Cuando dejamos de perturbarnos a nosotros mismos, haciendo interpretaciones de la realidad mucho más sabias, neutras y objetivas. Cuando conseguimos ver el aprendizaje de todo cuanto nos sucede. Cuando experimentamos una profunda alegría y gratitud por estar vivos. Cuando confiamos en nosotros mismos y en la vida.

Por medio de nuestra habilidad para aprender y evolucionar, los seres humanos tenemos la capacidad de poner nuestro propio interés al servicio del bien común de la sociedad. Es decir, hacer un bien al mundo y que, como resultado, eso nos haga bien, tanto emocional como económicamente. Este egoísmo altruista consiste en hacer algo que nos gusta hacer y que además reporta beneficios para otras personas. El altruismo no es un acto moral. No lo hacemos porque tengamos que hacerlo. Y no tiene nada que ver con la caridad. Tampoco lo hacemos para ser buenas personas. Somos altruistas simplemente porque hacer el bien nos hace sentir bien. Nos genera bien-estar. Por todo ello, demonizar el egoísmo nos impide hacer un adecuado uso de él. Saber diferenciar entre estos tres tipos de egoísmo es clave para disfrutar más plenamente de nuestras relaciones.

ARTÍCULO PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN **EL PAÍS SEMANAL**  
EL PASADO DOMINGO 7 DE ABRIL DE 2013.

# ANATOMÍA DE LA AUTOESTIMA

POR BORJA VILASECA

**Desde un punto de vista emocional, todo lo que una persona no se da a sí misma lo busca en su relación con los demás: afecto, confianza, reconocimiento... La independencia pasa por aprender a autoabastecerse.**

Es hora de reconocerlo: por lo general somos una sociedad de “eruditos racionales” y “analfabetos emocionales”. No nos han enseñado a expresar con palabras el torbellino de emociones, sentimientos y estados de ánimo que deambulan por nuestro interior. Y esta ignorancia nos lleva a marginar lo que nos ocurre adentro, sufriendo en silencio sus amargas consecuencias.

Debido a nuestra falta de conocimiento y entrenamiento en inteligencia emocional, solemos reaccionar o reprimirnos instintivamente cada vez que nos enfrentamos a la adversidad. Apenas nos damos espacio para comprender lo que ha sucedido y de qué manera podemos canalizar lo que sentimos de forma constructiva. De ahí que nos convirtamos en víctimas y verdugos de nuestro dolor, el cual intensificamos al volver a pensar en lo sucedido. En eso consiste vivir inconscientemente: en no darnos cuenta de que somos co-creadores de nuestro sufrimiento.

Por el camino, las heridas provocadas por esta guerra interna nos dejan un poso de miedos, angustias y carencias. Y la experiencia del malestar facilita que nos creamos una de las grandes mentiras que preconiza este sistema: que nuestro bienestar y nuestra felicidad dependen de algo externo, como el dinero, el poder, la belleza, la fama, el éxito, el sexo y otras drogas por el estilo.

ROTOS POR DENTRO

**“SOLO SI ME SIENTO VALIOSO POR SER COMO SOY PUEDO ACEPTARME,  
PUEDO SER AUTÉNTICO, PUEDO SER VERDADERO.”**

(JORGE BUCAY)

Bajo el embrujo de esta falsa creencia y de forma inconsciente, vivimos como si trabajar en pos de lo de afuera fuese más importante que cuidar y atender lo de adentro. Priorizamos el “cómo nos ven” al “cómo nos sentimos”. Y no solo eso. Este condicionamiento también nos mueve a utilizar mucho de lo que decimos y hacemos para que los demás nos conozcan, nos comprendan, nos acepten y nos quieran. Así es como esperamos recuperar nuestra estabilidad emocional.

Pero la realidad demuestra que siguiendo esta estrategia no solemos conseguirla, y que en el empeño terminamos por olvidarnos de nosotros mismos. Por eso sufrimos. Al ir por la vida rotos por dentro, nos volvemos más vulnerables frente a nuestras circunstancias y mucho más

influenciables por nuestro entorno familiar, social y profesional. Lo que piensen los demás empieza a ser más importante que lo que pensamos nosotros mismos.

No en vano, al desconocer quiénes somos dejamos que la gente que nos rodea moldee nuestra identidad con sus juicios y opiniones. Es el precio que pagamos para sentirnos aceptados y consolados por la sociedad. Al seguir desnudos por dentro, poco a poco nos vestimos con las creencias y los valores de la mayoría, y empezamos a pensar y a actuar según las reglas, normas y convenciones que nos han sido impuestas. A través de este “pensamiento único” es como se consolida el “status quo” establecido por el sistema.

LA CARENCIA COMÚN ES INVISIBLE

**“UNO ES LO QUE AMA, NO LO QUE LE AMAN.”**

(CHARLIE KAUFMAN)

Mientras, durante nuestros quehaceres cotidianos, a veces nos mostramos arrogantes y prepotentes al interactuar con otras personas, creyendo que esta actitud es un síntoma de seguridad en nosotros mismos. En cambio, cuando nos infravaloramos o nos despreciamos, pensamos justamente lo contrario. Sin embargo, estas dos conductas opuestas representan las dos caras de una misma moneda: falta de autoestima. Es nuestra carencia común. Y a pesar de ser devastadora es prácticamente invisible.

¿Qué es entonces la autoestima? Etimológicamente, se trata de un sustantivo formado por el prefijo griego “autos” –que significa “por sí mismo”– y la palabra latina “aestima” –del verbo “aestimare”, que quiere decir “evaluar, valorar, tasar”... Podría definirse como “la manera en la que nos valoramos a nosotros mismos”. Y no se trata de sobre o subestimarnos. La verdadera autoestima nace al vernos y aceptarnos tal como somos.

La falta de autoestima tiene graves consecuencias, tanto en nuestra forma de interpretar y comprender el mundo como en nuestra manera de ser y de relacionarnos con los demás. Al mirar tanto hacia fuera, nos sentimos impotentes, ansiosos e inseguros y nos dejamos vencer por el miedo y corromper por la insatisfacción. También discutimos y peleamos más a menudo, lo que nos condena a la esclavitud de la soledad o la ira. Y dado que seguimos fingiendo lo que no somos y reprimiendo lo que sentimos, corremos el riesgo de ser devorados por la tristeza y consumidos por la depresión.

COMPENSACIÓN EMOCIONAL

**“SI NO LO ENCUENTRAS DENTRO DE TI, ¿DÓNDE LO ENCONTRARÁS?”**

(ALAN WATTS)

De tanto mirar hacia fuera, nuestras diferentes motivaciones se van centrando en un mismo objetivo: conseguir que la realidad se adapte a nuestros deseos y expectativas egocéntricos. Así es como pretendemos conquistar algún día la felicidad. Sin embargo, dado que no solemos



saciar estas falsas necesidades, enseguida interpretamos el papel de víctima, convirtiendo nuestra existencia en una frustración constante.

Expertos en el campo de la psicología de la personalidad afirman que este egocentrismo –que se origina en nuestra más tierna infancia– condiciona nuestro pensamiento, nuestra actitud y nuestra conducta, formando lentamente nuestra personalidad. Así, la falta de autoestima obliga a muchas personas a compensarse emocionalmente, mostrándose orgullosas y soberbias.

Al negar sus propias necesidades y perseguir las de los demás, son las últimas en pedir ayuda y las primeras en ofrecerla. Aunque no suelen escucharse a sí mismas, se ven legitimadas para atosigar y dar consejos sin que se los pidan. De ahí que suelen crear rechazo y se vean acorraladas por su mayor enemigo: la soledad.

¡OJO CON EL DIÁLOGO INTERNO!

**"NI TU PEOR ENEMIGO PUEDE HACERTE TANTO DAÑO  
COMO TUS PROPIOS PENSAMIENTOS."**

**(BUDA)**

En otros casos, esta carencia fuerza a algunas personas a proyectar una imagen de triunfo en todo momento, incluso cuando se sienten derrotadas. Cegadas por el afán de deslumbrar para ser reconocidas y admiradas, se vuelven adictas al trabajo, relegando su vida emocional a un segundo plano. La vanidad las condena a esconderse bajo una máscara de lujo y a refugiarse en una jaula de oro. Pero tras estas falsas apariencias padecen un profundo sentimiento de vacío y fracaso.

La ausencia de autoestima también provoca que algunas personas no se acepten a sí mismas, y se construyan una identidad diferente y especial para reafirmar su propia individualidad. No soportan ser consideradas vulgares y huyen de la normalidad. Y suelen crear un mundo de drama y fantasía que termina por envolverles en un aura de incomprensión, desequilibrio y melancolía. Y al compararse con otras personas, suelen sentir envidia por creer que los demás poseen algo esencial que a ellas les falta.

El denominador común de esta carencia es que nos hace caer en el error de buscar en los demás el cariño, el reconocimiento y la aceptación que no nos damos a nosotros mismos. La paradoja es que se trata precisamente de hacer lo contrario. Solo nosotros podemos nutrirnos con eso que verdaderamente necesitamos.

LO QUE PIENSAN LOS DEMÁS

**"CADA VEZ QUE SE ENCUENTRE USTED EN EL LADO DE LA MAYORÍA,  
ES TIEMPO DE HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR."**

**(MARK TWAIN)**

Cuenta una parábola que un hombre y su mujer salieron de viaje con su hijo de doce años, que iba montado sobre un burro. Al pasar por el primer pueblo, la gente comentó: "Mirad ese chico tan maleducado: monta sobre el burro mientras los pobres padres van caminando." Entonces, la mujer le dijo a su esposo: "No permitamos que la gente hable mal del niño. Es mejor que subas tú al burro."

Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuró: "Qué sinvergüenza es ese tipo: deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima." Entonces tomaron la decisión de subirla a ella en el burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas. Al pasar por el tercer pueblo, la gente exclamó: "¡Pobre hombre! ¡Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro! ¡Y pobre hijo! ¡Qué será lo que les espera con esa madre!"

Entonces se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres, y continuar su viaje. Al llegar a otro pueblo, la gente dijo: "¡Mirad que familia, son más bestias que el burro que los lleva! ¡Van a partirle la columna al pobre animal!" Al escuchar esto, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente la gente les volvió a increpar: "¡Mirad a esos tres idiotas: caminan cuando tienen un burro que podría llevarlos!"

#### EL ÉXITO MÁS ALLÁ DEL ÉXITO

**'ESTE GOZO QUE SIENTO NO ME LO HA DADO EL MUNDO Y, POR TANTO,  
EL MUNDO NO PUEDE ARREBATÁRMELO.'**

**(SHRILEY CAESAR)**

Los demás no nos dan ni nos quitan nada. Y nunca lo han hecho. Tan solo son espejos que nos muestran lo que tenemos y lo que nos falta. Ya lo dijo el filósofo Aldous Huxley: "La experiencia no es lo que nos pasa, sino la interpretación que hacemos de lo que nos pasa". Lo único que necesitamos para gozar de una vida emocional sana y equilibrada es cultivar una visión más objetiva de nosotros mismos. Solo así podremos comprendernos, aceptarnos y valorarnos tal como somos. Y lo mismo con los demás.

El secreto es dedicarnos más tiempo y energía a liderar nuestro diálogo interno. Hemos de vigilar lo que nos decimos y cómo nos tratamos, así como lo que les decimos a los demás y cómo los tratamos. Forjamos nuestra autoestima con cada palabra, pensamiento, interpretación, actitud, comportamiento... La manera en la que vivimos cada experiencia de nuestra vida nos nutre y nos compone: nos convierte en lo que somos.

La verdadera autoestima es sinónimo de humildad y libertad. Es el colchón emocional sobre el que construimos nuestro bienestar interno. Y actúa como un escudo protector que nos permite preservar nuestra paz y nuestro equilibrio independientemente de cuáles sean nuestras circunstancias. Los filósofos contemporáneos lo llaman "conseguir el éxito más allá del éxito". Dicen que cuando una persona es verdaderamente feliz no desea nada. Tan solo sirve, escucha, ofrece y ama.

Podemos seguir sufriendo por lo que no nos dan la vida y los demás o podemos empezar a atendernos y abastecernos a nosotros mismos. Es una decisión personal. Y lo queramos o no ver, la tomamos cada día.

ARTÍCULO PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN **EL PAÍS SEMANAL**  
EL PASADO DOMINGO 15 DE MARZO DE 2009.

# CLAVES PARA AMARSE A UNO MISMO

POR BORJA VILASECA

**Para lograr la independencia emocional hemos de aprender a ser felices por nosotros mismos, disfrutando de nuestra compañía en silencio y soledad. Esta es la conquista más difícil, pero la más necesaria de todas.**

Cuenta una leyenda que en un pasado remoto los seres humanos éramos dioses. Pero debido a nuestro infantilismo, abusamos tanto de nuestros privilegios que la vida decidió retirarnos dicho poder, escondiéndolo en un lugar muy difícil de encontrar. De este modo, la vida quería que no reconectáramos con nuestra divinidad hasta que realmente hubiéramos madurado.

“¡Enterremos el poder de la divinidad bajo tierra!”, le sugirió su comité particular de eruditos. “¡Ya veo que ignoráis hasta qué punto los seres humanos son tozudos”, replicó la vida. “Explorarán, excavarán y destruirán la tierra hasta que un día darán con el escondite”. “Entonces, ¡arrojémoslo al fondo de los océanos”, propusieron los eruditos. “No me convence, pues sé por experiencia que no saben estarse quietos. Allí también lo buscarán”.

“¿Y si lo escondemos en la Luna?” La vida rió. “Por absurdo que os parezca, los seres humanos se gastarán una fortuna en naves para intentar conquistar el espacio”. El comité de eruditos, perplejo, se quedó en silencio, sin saber qué decir. “Según lo que afirmas, no hay lugar bajo la tierra, en el fondo de los océanos e incluso en la Luna donde los seres humanos no vayan a mirar nunca”. Tras escuchar estas palabras, la vida tuvo una revelación. “¡Ya lo tengo! ¡Esconderemos el poder de la divinidad en los más profundo de su corazón, pues es el único lugar donde a muy pocos se les ocurrirá buscar”.

¿QUÉ HAY DE NOSOTROS?

**“NO HAY AMOR SUFICIENTE EN ESTE MUNDO CAPAZ DE LLENAR EL VACÍO  
DE UNA PERSONA QUE NO SE AMA A SÍ MISMA.”**

(IRENE ORCE)

Muchos de nosotros todavía no hemos encontrado ese poder que andamos buscando. Al vivir desconectados de nuestro corazón, intuimos que nos falta algo esencial para ser felices. De ahí que haya personas que no soporten estar consigo mismas, sin hacer nada, a solas con su vacío interior. Y dado que la sociedad nos condiciona para creer que el amor hacia nosotros mismos es un acto de egoísmo, vanidad y narcisismo, solemos esperar que los demás nos amen para dejar de sentirnos incompletos e insatisfechos.

Pero esta búsqueda está condenada al fracaso, pues es precisamente nuestra conexión interna lo único que falta en nuestra vida. Más allá del placer y la satisfacción temporal que nos

proporcionan el éxito y la respetabilidad, así como el consumo y el entretenimiento, lo que en realidad necesitamos para ser felices ya se encuentra en nuestro corazón. Seamos honestos: ¿cuánto tiempo, dinero y energía dedicamos en conocernos, cuidarnos y mimarnos? ¿Cuándo fue la última vez que sentimos paz? ¿Qué hemos hecho recientemente para amarnos?

Como en cualquier otro ámbito de la vida, gozar de un saludable bienestar emocional es una cuestión de comprensión, compromiso y entrenamiento. Sobretodo de entrenamiento. ¿Acaso aprobamos la carrera sin estudiar? ¿Acaso nos pagan un salario sin trabajar? ¿Acaso fortalecemos nuestro cuerpo sin ir al gimnasio? Entonces, ¿por qué damos por sentado que nos amamos si no hacemos nada al respecto?

#### DE LA ESCASEZ A LA ABUNDANCIA

**"LA VIDA TE TRATA TAL Y COMO TÚ TE TRATAS A TI MISMO."**

**(LOUISE L. HAY)**

Amarse a uno mismo no tiene nada que ver con sentimentalismos ni cursilerías. Se trata de un asunto bastante más serio. Al hablar de amor, nos referimos a los pensamientos, palabras, actitudes y comportamientos que nos profesamos a nosotros mismos. Así, amarnos es sinónimo de escucharnos, atendernos, aceptarnos, respetarnos, valorarnos y, en definitiva, ser amables con nosotros en cada momento y frente a cualquier situación.

El primer paso para amarnos consiste en conocernos, comprendiendo cómo funcionamos para diferenciar lo que deseamos de lo que verdaderamente necesitamos para ser felices. Y aunque en un primer momento lo parezca, este proceso de autoconocimiento no es un fin en sí mismo. Es el medio que nos permite adueñarnos de nuestra mente, superando a través de la aceptación y el amor nuestros miedos, complejos y frustraciones.

Emocionalmente hablando, solo podemos compartir con los demás aquello que primero hemos cultivado en nuestro corazón. Si no aprendemos a ser felices de forma autónoma e independiente, es imposible que podamos ser cómplices de la felicidad de las personas que nos rodean. No en vano, al vivir tiranizados por nuestras carencias, nos relacionamos desde la escasez, pendientes de que los demás nos den eso que no hemos sabido darnos. Por el contrario, al conectar con nuestra fuente interna de bienestar y dicha, entramos en la vida de los demás desde la abundancia, ofreciéndoles lo mejor de nosotros sin necesitar ni esperar nada a cambio.

#### ILUMINAR NUESTRA SOMBRA

**"LA LUZ ES DEMASIADO DOLOROSA PARA QUIENES VIVEN EN LA OSCURIDAD."**

**(ECKHART TOLLE)**

Por mejores que creamos ser, todos funcionamos mediante creencias, motivaciones, aspiraciones, deseos, actitudes y conductas egocéntricas, muchas de las cuales no queremos ver ni reconocer. Por eso cuando alguien señala nuestros defectos y debilidades solemos

ponernos a la defensiva. Más allá de esta reacción infantil, la madurez emocional pasa por comprender y aceptar nuestro lado oscuro, al que los psicólogos denominan “sombra”. Paradójicamente, así es como podemos trascenderlo, dejando de proyectar nuestros conflictos internos sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea.

Amarse a uno mismo también consiste en sanar las heridas emocionales derivadas de nuestros conflictos internos. Dado que somos especialistas en huir del dolor, al llegar a la edad adulta solemos tapar y protegernos de dichas heridas tras una máscara del agrado de los demás. Y de tanto llevarla puesta, corremos el riesgo de olvidarnos quiénes éramos antes de ponérsela. Así, para poder ir pelando las capas de la cebolla que nos separan de nuestra verdadera esencia, es muy recomendable adentrarnos en la meditación.

No en vano, el silencio y la soledad permiten que aflore nuestra verdad. Basta con que de vez en cuando dediquemos un rato a estar solos, sin ruidos ni distracciones, observando todas aquellas sensaciones que vayan brotando en nuestro interior, por muy molestas y desagradables que sean. Esta incomodidad –a la que solemos etiquetar como “aburrimiento”– pone de manifiesto que no estamos conectados con nuestro corazón. Y en vez de evitar a toda costa entrar en contacto con nuestro malestar, el aprendizaje consiste en armarnos de valentía para traspasar esta cortina de dolor a través de la aceptación. De hecho, solo cuando lo canalizamos de forma consciente y constructiva podemos liberarnos para siempre de su presencia.

#### DEJAR DE AUTOPERTURBARNOS

**“CUANDO TE AMAS A TI MISMO DEJAS DE ENCONTRAR MOTIVOS PARA LUCHAR,  
SUFRIR Y ENTRAR EN CONFLICTO CON LA VIDA.”**

**(GERARDO SCHMEDLING)**

Cuando tomamos el compromiso de amarnos, lo que en verdad estamos asumiendo es la responsabilidad de crear en nuestro interior los resultados de bienestar que antes solíamos delegar en factores externos. Y esto pasa por cuidar nuestro cuerpo y nuestra alimentación. También por encontrar un sano equilibrio entre la actividad, el descanso y la relajación. E incluso por elegir con quien nos relacionamos socialmente y a qué nos dedicamos profesionalmente. El síntoma más evidente de que estamos cultivando el amor hacia nosotros mismos es un aumento notable de nuestra energía vital, lo que mejora nuestra salud física y emocional.

Además, al llevar un estilo de vida coherente y equilibrado podemos enfrentarnos –con mayores garantías de éxito– al mayor reto de todos: recuperar el control sobre nuestra mente. Solo así podemos nutrir y reforzar nuestra autoestima. Es decir, la percepción que tenemos de nosotros mismos. Y esto pasa por dejar de perturbarnos por no alcanzar el ideal de la persona que deberíamos ser, al tiempo que comenzamos a aceptarnos y amarnos por la persona que somos.

Al adueñarnos de nuestros pensamientos, nos convertimos en los creadores de nuestra experiencia interior. Es decir, de nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo. Y al adueñarnos de nuestra experiencia interior, nos convertimos en los amos de nuestro destino. Se sabe que nos amamos cuando ningún comentario, hecho o situación provoca que reaccionemos mecánicamente e instintivamente. Por medio de este entrenamiento nos liberamos de la “esclavitud psicológica” a la que nos tenían sometidos nuestro exceso de malestar y nuestra falta de autoestima. Metafóricamente, a esta “libertad psicológica” también se la denomina “el poder de la divinidad”.

## LA VERDADERA RIQUEZA

**"SOLO POSEEMOS AQUELLO QUE NO PODEMOS PERDER EN UN NAUFRAGIO."****(PROVERBIO HINDÚ)**

Cuenta una historia que un viajero había llegado a las afueras de una aldea y acampó bajo un árbol para pasar la noche. De pronto, llegó corriendo un joven que, entusiasmado, le gritó: "¡Dame la piedra preciosa!" El viajero lo miró desconcertado y le preguntó: "Lo siento, pero no sé de qué me hablas". Más calmado, el aldeano se sentó a su vera. "Ayer por la noche una voz me habló en sueños", le confesó. "Y me aseguró que si al anochecer venía a las afueras de la aldea, encontraría a un viajero que me daría una piedra preciosa que me haría rico para siempre".

El viajero rebuscó en su bolsa y extrajo una piedra del tamaño de un puño. "Probablemente se refería a ésta. La encontré en un sendero del bosque hace unos días. Me pareció bonita y por eso la cogí. Tómala, ahora es tuya", dijo, mientras se la entregaba al joven. El aldeano se quedó mirando la piedra con asombro. ¡Era un diamante! ¡El más grande que había visto en toda su vida! Eufórico, cogió el diamante y regresó a su casa dando saltos de alegría.

Mientras el viajero dormía plácidamente bajo el cielo estrellado, el joven no podía pegar ojo. Daba vueltas y más vueltas sobre su cama. El miedo a que le robaran su tesoro le había quitado el sueño y pasó toda la noche en vela. Al amanecer, fue de nuevo corriendo en busca de aquel viajero. Nada más verlo, le devolvió el diamante. Y muy seriamente, le suplicó: "Por favor, enséñame a conseguir la riqueza que te permite desprenderte de este diamante con tanta facilidad".

ARTÍCULO PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN **EL PAÍS SEMANAL**  
EL PASADO DOMINGO 31 DE OCTUBRE DE 2010.

# LA TEORÍA DE LAS 4 C'S

POR BORJA VILASECA

**Elegir a nuestra pareja es una de las decisiones más importantes que tomamos en la vida. De ahí que antes de comprometernos de verdad sea fundamental verificar si existe una sólida compatibilidad física, emocional, intelectual y espiritual.**

La mayoría de nosotros quiere vivir en pareja. Sin embargo, es tal el desconocimiento que tenemos en general de nosotros mismos que –cegados por el enamoramiento– muchos solemos elegir como compañero de viaje a la persona equivocada. A pesar de ser una de las decisiones más importantes de nuestra vida, solemos tomarla demasiado jóvenes. Lo cierto es que con los años esta falta de experiencia y madurez termina pasándonos factura.

Para escoger sabiamente, podemos hacer uso de «la teoría de las cuatro C's», un test de compatibilidad que permite verificar si existe una verdadera afinidad con quien deseamos comprometernos indefinidamente. Su objetivo es servir de marco de referencia para fomentar una reflexión más sosegada y profunda. Dado que los polos opuestos se atraen, seguramente nos atraigan personas con quienes poder complementarnos. Eso sí, más allá de estas diferencias, hemos de gozar de afinidad física, emocional, intelectual y espiritual.

**1. Compatibilidad física.** La primera C tiene que ver con la afinidad en el ámbito de la «cama». Es la más primaria, animal e instintiva de todas. Si bien es puramente física, tiene todo que ver con la química. Para empezar, la que sucede en el cerebro cuando nos enamoramos. De hecho, el enamorarse locamente de alguien quiere decir que hay muchas posibilidades de que el deseo, la excitación y la pasión sexual sean más abundantes y sostenibles con el paso del tiempo. Que nos vaya bien ya es otra cosa. Dependerá de más variables. Pero ojo: si de entrada no ha habido este tipo de magia ni de hechizo, es mucho más difícil e improbable que disfrutemos plenamente en la cama.

Lo cierto es que una pareja que no mantiene relaciones sexuales corre el peligro de marchitarse. Tanto hombres como mujeres necesitamos de buen sexo para florecer. Es decir, para sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestro compañero sentimental. La calidad y la cantidad de nuestros encuentros sexuales revela el grado de bienestar en nuestra relación de pareja. Hacer el amor con amor es un indicador de conexión profunda. Refuerza el vínculo. Si estamos con alguien con quien no tenemos química y no nos vuelve loco en la cama, podemos estar seguros de que nuestra relación tiene fecha de caducidad. No en vano, el sexo es uno de los pegamentos que mantienen unidas a las parejas.

EL TRIUNFO DE LA TERNURA

"LAS PAREJAS EN LAS QUE EL AMOR FLUYE DE VERDAD  
DEDICAN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA TERNURA."

(IRENE ORCE)

**2. Compatibilidad emocional.** La segunda C tiene que ver con la compatibilidad en el ámbito del «corazón». Tiene que ver con el cariño, el afecto y la dulzura que nos profesamos mutuamente. En el caso de que exista este tipo de afinidad, nos encanta sentir el roce de la piel de nuestro compañero sentimental. Es una sensación muy agradable y placentera. Por eso nos gusta tanto abrazarlo y ser abrazado por él.

Cada noche dedicamos un ratito para acurrucarnos y achucharnos en forma de cuchara. Y al fundirnos en sus brazos nos sentimos como en casa. Nos conecta con el momento presente. Podemos incluso quedarnos abrazados, en silencio, por largo tiempo. Perdernos en su cuello y en su pelo nos transporta a un maravilloso lugar donde viviríamos para siempre. Además, nos encanta como huele, lleve perfume o no. ¡Y qué decir de sus besos! ¡Y de su lengua! Poder besar a nuestra pareja es un regalo que la vida nos hace diariamente.

Otro indicador para saber si existe la compatibilidad afectiva con la persona que hemos elegido es el espacio que ocupan las caricias en nuestro vínculo íntimo. Acariciarnos mutuamente con suavidad y delicadeza provoca que aflore la ternura y que aumente la sensibilidad, reforzando el lazo de amor que nos une. No es casualidad que cuando estamos en uno de esos momentos –a veces fugaces y pasajeros–, donde sentimos que todo está bien, nos acordemos de nuestra pareja y sonriamos. Entonces surge desde nuestro corazón un inmenso agradecimiento por poder compartir nuestra vida con esa persona. Nos sentimos muy afortunados de que nos haya elegido. Por eso nos lo curramos para que nos siga eligiendo, ligándonosla cada día. Y es que el amor no termina cuando dos personas se casan, sino cuando dejan de comportarse como novios.

#### COMPLICIDAD Y AMISTAD

**“BENDITOS AQUELLOS QUE HAN ENCONTRADO EN SU PAREJA A SU MEJOR AMIGO.”**

**(CLAY NEWMAN)**

**3. Compatibilidad intelectual.** La tercera C tiene que ver con la compatibilidad en el ámbito de la «cabeza». Es decir, la que tiene que ver con el intelecto, la complicidad y la amistad. Sin duda alguna, nuestra pareja es nuestro mejor amigo. Es nuestra persona de confianza en el mundo. Es la primera con quien queremos compartir nuestras alegrías y necesitamos expresar nuestras penas. En paralelo, también tenemos intereses, inquietudes y hobbies en común, con lo que podemos montar planes que nos apetezcan de verdad a los dos. Nos lo pasamos tan bien estando juntos que no necesitamos de otras personas para divertirnos.

Cuando nos ponemos a charlar con tranquilidad, sentimos que la conversación no se acaba nunca. Que podemos debatir acerca de diferentes temas, estemos de acuerdo o no con ella. Es tal la complicidad entre nosotros que no hay lugar para el aburrimiento ni tampoco para los silencios incómodos. En el caso de tener que asistir a algún compromiso social que nos dé palo o nos resulte un papelón, damos gracias por poder ir de su mano.

Pongamos por ejemplo que asistimos a la boda de esa prima que no hemos visto en nuestra vida. ¿Menudo palo, verdad? Pues bien, la complicidad con nuestra pareja nos permite ir en plan equipo. Por eso durante la velada, de vez en cuando la miramos a los ojos con discreción. Y no hace falta que nos diga nada para saber lo que está pensando. Y una vez en casa, nos



encanta comentar la jugada, hablando de lo que ha pasado y de cómo nos hemos sentido. Es una oportunidad para reírnos, algo que hacemos a menudo mientras pasamos tiempo juntos. Debido a esta afinidad intelectual, cuando nos relacionamos con otras personas transmitimos muy buen rollo como pareja. Estamos tan a gusto entre nosotros que es fácil que los demás se sientan del mismo modo estando a nuestro lado.

#### APRENDIZAJE Y EVOLUCIÓN

**'AMAR NO ES MIRARSE EL UNO AL OTRO;  
ES MIRAR JUNTOS EN LA MISMA DIRECCIÓN.'**

(CLAY NEWMAN)

**4. Compatibilidad espiritual.** La cuarta C tiene que ver con la compatibilidad en el ámbito de la «consciencia». Es decir, el que tiene que ver con la dimensión espiritual, con la finalidad trascendente (o no) que le damos a nuestra existencia. Comprobemos que cree en nuestros sueños, nos apoya en nuestras aspiraciones y mira en la misma dirección que nosotros. Y es que la vida es un camino de aprendizaje. De ahí que sea esencial elegir a la compañía adecuada. Y no para llegar a un destino en concreto, sino para aprender y disfrutar al máximo del camino.

En el caso de que haya afinidad espiritual, compartimos una serie de valores y más o menos priorizamos las mismas cosas que nuestra pareja. De este modo construimos un estilo de vida por consenso, respetando las necesidades y motivaciones de cada uno. Llegado el caso, tenemos facilidad para ponernos de acuerdo y establecer pactos que favorezcan la mutua convivencia. Además, al estar comprometidos con nuestro propio crecimiento personal, aprendemos mucho de nuestro compañero sentimental. De hecho, cuando emerge el conflicto, afrontamos estas situaciones de forma directa, abierta y honesta. Utilizamos la comunicación para revisar y actualizar aquellos acuerdos conyugales que nos impiden evolucionar como individuos. Eso sí, al hacerlo, ya no nos juzgamos ni nos faltamos al respeto. Hemos aprendido a dejar al ego de lado para ceder y adaptarnos con flexibilidad a las necesidades del momento.

Para saber si la persona que hemos elegido es un verdadero compañero de viaje puede ser interesante comprobar que nota obtiene en el test de compatibilidad de las cuatro C's. Por supuesto sin olvidar que en el amor, como en el resto de asuntos verdaderamente importantes de la vida, no es una cuestión de razón, sino de intuición. Elijamos con el corazón; eso sí, de forma consciente.

ARTÍCULO PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN **EL PAÍS SEMANAL**  
EL PASADO 27 DE DICIEMBRE DE 2015.

# LA LIBERTAD EN PAREJA

POR BORJA VILASECA

**En la mayoría de parejas contemporáneas –completamente enjauladas por ese carcelero llamado “ego”–no termina de florecer el verdadero amor porque se coarta e impide la libertad.**

Si hoy por hoy muchas relaciones de pareja están marcadas por la rutina, el conflicto y el sufrimiento es porque nadie nos ha enseñado a amar. Pero como cualquier otro arte, este se aprende a base de practicar y cometer errores. En este sentido, muchos nos preguntamos: ¿por qué son tan complicados estos vínculos sentimentales? ¿Por qué provocan tanto dolor y sufrimiento? Y en definitiva, ¿por qué tarde o temprano se termina el amor? Por muy duro que pueda parecer, todo esto sucede porque, en primer lugar, el amor verdadero nunca existió. Si bien al principio lo confundimos con el enamoramiento, más adelante volvemos a equivocarnos, creyendo que el amor es el sentimiento amoroso.

Muchas personas dejamos de querer a nuestra pareja porque ya no albergamos sentimientos de amor hacia ella. Sin embargo, se trata de un enfoque victimista y reactivo. Principalmente porque los sentimientos surgen como consecuencia de nuestras actitudes y comportamientos amorosos. En vez de tener un gesto amable hacia nuestra pareja cuando lo sentimos, podemos asumir la responsabilidad de crear este tipo de conductas, desarrollando nuestra proactividad al servicio de la relación. Lo paradójico es que como consecuencia de este amor, cosechamos emociones, sentimientos y estados de ánimo amorosos en nuestro interior.

El quid de la cuestión radica en que es imposible amar a nuestra pareja si no nos amamos a nosotros mismos primero. Para dar primero hemos de tener. Sin embargo, debido a nuestra falta de autoestima buscamos en nuestro compañero sentimental el cariño, el aprecio, el reconocimiento, la valoración y el apoyo que no nos damos a nosotros mismos. De ahí que antes de iniciar un vínculo afectivo con otro ser humano, sea necesario dedicarnos tiempo y espacio para aprender a autoabastecernos emocionalmente.

De hecho, el verdadero amor se sustenta bajo cinco pilares: en primer lugar, la «responsabilidad personal», que consiste en que a nivel emocional cada miembro de la pareja se haga cargo de sí mismo. Esencialmente porque nuestro bienestar solo depende de nosotros mismos. En segundo lugar, la «comunicación asertiva». Ésta tiene mucho que ver con la capacidad de ser sinceros y honestos con el otro. Y de saber empatizar el uno con el otro y de expresarnos con respeto y asertividad. Así, cuanta más facilidad tenemos para mostrar nuestra vulnerabilidad, menor es nuestra necesidad de protegernos tras una coraza. Si bien en ocasiones exponerse resulta incómodo e incluso doloroso, poder compartir lo que pensamos y lo que sentimos de forma asertiva es clave para construir una relación sólida y estable emocionalmente.

En paralelo, es imprescindible cultivar la «mimoterapia», un concepto creado por la escritora y coach, Irene Orce. Es decir, el arte de mimar a nuestra pareja, dedicando tiempo y espacio a potenciar el cariño, la ternura y las caricias. Y para ello, nada mejor que remolonear un buen rato en la cama todas las mañanas. Además de reforzar el vínculo afectivo con nuestro compañero

sentimental, la mimoterapia tiene efectos muy positivos sobre nuestra salud y bienestar, llenando además nuestro depósito de energía vital. De ahí el eslogan «más abrazos y menos prozac».

SER CÓMPLICE DE LA FELICIDAD DEL OTRO

**'EL AMOR ES LA DECISIÓN DE TRABAJAR ACTIVAMENTE POR LA LIBERTAD DE OTRA PERSONA PARA QUE ELIJA QUÉ HACER CON SU VIDA AUNQUE NO TE INCLUYA.'**

(JORGE BUCAY)

Además de la responsabilidad personal, la comunicación asertiva y la mimoterapia, el cuarto pilar es el «detallismo». Es decir, cuidar y sorprender a nuestra pareja, teniendo detalles que mantengan encendida la llama del amor y que eviten que la relación caiga en la monotonía. Y esto pasa por no darla por sentada, ligándonosla cada día. Así, para verificar si hemos alcanzado esta maestría en el arte de amar a nuestra pareja, tan solo hemos de responder con honestidad a las siguientes preguntas: ¿cuándo ha sido la última vez que hemos tenido un detalle con ella? ¿De qué manera le demostramos activamente que la amamos? ¿Con qué frecuencia antepone sus necesidades e intereses a los nuestros? Y en definitiva, ¿por medio de qué acciones y decisiones concretas estamos siendo cómplices de su bienestar y felicidad?

Por último y tal vez más importante, es esencial cultivar el «desapego». Es decir, en saber ser felices con o sin nuestra pareja. Al no necesitarla para nuestra felicidad es cuando podemos verdaderamente amarla. Solo así podemos construir una convivencia constructiva, pacífica, libre y respetuosa. Y esta parte de la confianza incondicional. Así es como podemos valorar y disfrutar de la persona con la que compartimos nuestra vida tal como es, sin intentar cambiarla.

Al introducir la libertad en el seno de nuestra pareja, poco a poco trascendemos el afán de control, la manipulación, los celos, la posesividad y, especialmente, el apego. Ya no dependemos el uno del otro para ser felices y sentirnos queridos. Al contrario, cada uno aportamos nuestra propia felicidad y amor al servicio de la relación. Y en paralelo, respetamos y honramos la individualidad de la persona con la que hemos decidido compartir nuestra vida. Así, para comprobar nuestro grado de desapego hacia nuestra pareja, basta con comprobar como reaccionamos o respondemos cuando nos propone irse unos días de viaje a solas o con sus amigos. ¿Nos incomoda de alguna manera? ¿O por el contrario nos alegramos por ella?

El verdadero amor no pone límites ni limitaciones. Más bien da libertad. Y parte de la premisa de que cada uno de los dos miembros de la pareja es un ser completo por sí mismo. De ahí que respetemos y aceptemos de forma incondicional las decisiones y comportamientos de nuestro compañero sentimental. Principalmente porque cada uno de nosotros hace uso de su libertad con madurez, consciencia y responsabilidad, actuando de la manera que lo considere oportuno en cada momento y frente a cada situación.

La paradoja es que cuanta más libertad y respeto existe en el seno de nuestra pareja, más unión, conexión y fidelidad experimentamos con ella. Así es como finalmente pasamos del paradigma del yo al del nosotros, formando un auténtico equipo con nuestro compañero sentimental. De hecho, el verdadero matrimonio va mucho más allá de cualquier unión de carácter legal, social y económica. En esencia, se trata de un acto simbólico por medio del que nos comprometemos con otro ser humano a seguir aprendiendo y evolucionando juntos, convirtiéndose en un espejo el uno para el otro donde ver reflejada la mejor versión de nosotros mismos.

El amor en pareja es como la semilla de una flor. Para que brote, exhale su aroma y ofrezca sus frutos a la vida requiere de cuidados diarios. Al igual que la flor, el amor necesita ser regado con agua, nutrirse de varias horas de sol y ser cuidado con dosis de ternura y cariño cada día. El reto de cada pareja consiste en convertir esta metáfora en una realidad, explorando en cada caso cuál es la mejor forma de conseguirlo. Y por más excusas que encontremos para posponer nuestras responsabilidades como jardineros, no hemos de olvidar que tarde o temprano cosecharemos lo que hayamos sembrado.

ESTE ARTÍCULO ES UN CAPÍTULO DEL LIBRO «EL SINSENTIDO COMÚN»,  
DE BORJA VILASECA, PUBLICADO EN 2011.

# FEELFREENIANOS

POR BORJA VILASECA

**Los “feelfreenianos” son individuos libres y conscientes que construyen sus relaciones desde el ser, trabajándose interiormente para respetar y potenciar la libertad de los demás.**

Después de muchos siglos marcados por la esclavitud, la opresión y el totalitarismo, poco a poco vamos a presenciar el amanecer de la era de la libertad y la responsabilidad personal. La cultura de clanes y nacionalismos –donde unas oligarquías en la sombra determinaban la vida de la mayoría– está dejando de tener sentido. A lo largo de la próxima década, el faraónico tamaño del Estado y de la clase política va a reducirse drásticamente hasta alcanzar una versión más minimalista. Y no por una cuestión ideológica, sino porque es completamente ineficiente e insostenible.

Lo cierto es que el liberalismo ha venido para quedarse. Y este parte de la premisa de que los seres humanos han de gozar de soberanía y libertad para co-crear su propia forma de vivir su vida. El único requisito es que empleen su libertad personal de forma madura, consciente y responsable, de manera que respeten la libertad del resto de personas. En última instancia, se trata de que los ciudadanos recuperen el poder que en su día perdieron en detrimento de las instituciones que jamás los representaron.

Si bien todavía queda mucho camino por recorrer, este cambio de paradigma sin precedentes en toda la historia de la humanidad está incentivado por el despertar de la consciencia y la revolución del sistema educativo. Estamos siendo testigos de cómo la sabiduría se está democratizando, fomentando que cada vez más personas cuestionen su vieja forma de pensar y se liberen de sus cadenas mentales. Como consecuencia, la sociedad –tal y como la conocemos– está muriendo, dando paso al nacimiento de cada vez más individuos.

Curiosamente, las palabras “individuo” e “individualismo” tienen muy mala prensa. No en vano, hemos nacido en una sociedad que en vez de educarnos para pensar por nosotros mismos nos ha adoctrinado para pensar de la manera a la que interesa al establishment. En vez de potenciar nuestra singularidad como seres humanos, nos hemos dejado moldear de forma estandarizada. Esta es la razón por la que quienes piensan diferente a como lo hace el rebaño son juzgados como “ovejas negras”. Irónicamente, se habla mucho de libertad de expresión. Sin embargo, ¿de qué sirve si no existe la libertad de pensamiento?

Evidentemente, el orden social establecido (statu quo) va a hacer lo imposible por preservar su poder e influencia. Y es que, ¿a qué Estado le interesa un pueblo sabio, consciente, responsable y libre? Parece que lo que le conviene son personas ignorantes, inconscientes y desempoderadas. De hecho, el único obstáculo que nos impide a los ciudadanos recuperar nuestro poder personal es vencer nuestro profundo miedo a la libertad. Más que nada porque asumir que somos co-creadores y corresponsables de nuestra vida nos incomoda tanto como nos aterra.

## CARCELIANOS VS. FEELFREENIANOS

‘EL SER HUMANO NACE LIBRE, PERO EN TODOS LADOS ESTÁ ENCADENADO.’

(JEAN-JACQUES ROUSSEAU)

Ahora mismo se está produciendo un choque de paradigmas entre dos formas muy diferentes de entender y de vivir las **relaciones humanas**. Por un lado están los “carcelianos”. Representan la vieja forma de concebir los vínculos, basada en las creencias limitantes de ese gran carcelero conocido como “ego”. A pesar de construir relaciones limitantes, conflictivas e insatisfactorias, los carcelianos siguen siendo mayoría.

Por otro lado, están los “**feelfreenianos**”, un colectivo minoritario emergente en nuestra sociedad que crea sus relaciones desde el ser y la consciencia. En inglés, “feel free” significa “siéntete libre”. En el fondo no es más que una invitación a vincularse de forma libre y respetuosa, empleando verdades verificadas con las que mantener relaciones mucho más armónicas y satisfactorias. Para lograrlo, primero hemos de conquistar nuestra propia libertad interior, rompiendo cualquier cadena mental que nos oprima. En líneas generales existen 10 grandes diferencias entre un colectivo y otro:

**Apego vs. desapego.** Los carcelianos parten de la creencia limitante de que “necesitan a los demás para ser felices”. De ahí que establezcan vínculos basados en el apego. En cambio, los feelfreenianos han verificado empíricamente que nadie puede hacerles felices del mismo modo que ellos tampoco pueden hacer felices a nadie. Principalmente porque la verdadera felicidad reside en el interior de cada ser humano. Esta es la razón por la que crean relaciones basadas en el desapego, el cual no hay que confundir con la insensibilidad o la indiferencia.

**Victimismo vs. responsabilidad.** Los carcelianos adoptan una actitud victimista frente a la vida. Lo cierto es que están convencidos de que el resto de personas son la causa de su malestar y sufrimiento. Tanto es así, que suelen culpar a los demás por lo que sienten. En cambio, los feelfreenianos saben que nadie tiene el poder de herirles emocionalmente sin su consentimiento. Son plenamente responsables de sus emociones. Y están comprometidos con dejar de perturbarse a sí mismos, aprendiendo a domesticar su mente y sus pensamientos.

**Decepción vs. fluidez.** Los carcelianos cuentan con una mente rígida y esperan inconscientemente que los demás cumplan con sus expectativas. Se creen que son el centro del Universo y se decepcionan cada vez que alguno de sus amigos no actúa o se comporta como ellos desean. Debido a su egocentrismo suelen cosechar mucha frustración. En cambio, los feelfreenianos liberan a los demás de tener que cumplir con sus expectativas. Cuentan con una mente mucho más flexible y altruista. Y han aprendido a fluir con lo que la realidad les depara en cada momento.

**Amor condicionado vs. amor incondicional.** Los carcelianos siempre quieren algo de los demás que llene su propio vacío interior. Su amor es mercantilista y está condicionado. Quieren a los demás en función de cómo se comportan con ellos. “Si me das lo que espero, te quiero.” En cambio, los feelfreenianos se sienten abundantes y aman los demás por lo que son. No limitan su capacidad de amar en ningún caso. Más que nada porque han comprobado que el amor beneficia más al que ama que al que es amado.

**Paternalismo vs. respeto.** Los carcelianos son orgullosos y paternalistas. Dado que les incomoda ocuparse de sus propios asuntos emocionales, tienden a intentar cambiar a los demás bajo el pretexto de que creen saber lo que a éstos les conviene. En cambio, los feelfreenianos cultivan la humildad y el respeto. Dedicar tiempo y espacio a atender sus necesidades emocionales, aprendiendo a ser felices por sí mismos. Esto es lo que les permite aceptar y respetar a los demás tal como son, aunque no estén de acuerdo con ellos.

**Falsedad vs. autenticidad.** Los carcelianos son buenistas. Es decir, creen que lo más importante es ser buenas personas. En el fondo, lo que anhelan es gozar de una buena imagen y reputación social. De ahí que suelen llevar una máscara puesta, adoptando en ocasiones conductas falsas e hipócritas. En cambio, los feelfreenianos han pasado por un proceso de autoconocimiento que les ha permitido madurar, liberándose de cualquier careta que les aleje de su autenticidad. Saben que lo más importante es estar bien consigo mismos y establecen vínculos basados en la honestidad.

**Esclavitud vs. libertad.** Los carcelianos están atrapados por una sutil esclavitud psicológica: les importa demasiado lo que piense la gente. Tanto es así, que temen que si se priorizan, los demás les tacharán de “egoístas”. Por eso les cuesta decir que “no” a los demás. En cambio, los feelfreenianos han conquistado su libertad interior. Han aprendido a priorizarse a sí mismos, amándose a sí mismos con todo su corazón. Más que nada porque saben que la relación más importante es la que establecen consigo mismos. Y que el resto de relaciones no son más que un juego de espejos y proyecciones.

**Dependencia vs. autosuficiencia.** A los carcelianos nos les gusta la soledad. A menudo consideran que estar solos es un fracaso. Tienden a construir relaciones basadas en la dependencia emocional. Suelen juntarse en grupos grandes para mantener conversaciones superficiales, dificultando la posibilidad de establecer conexiones emocionales profundas. En cambio, los feelfreenianos son autosuficientes. Necesitan la soledad para cultivar la relación íntima consigo mismos, convirtiéndose en sus mejores amigos. Así es como pueden intimar verdaderamente con otras personas.

**Control vs. aceptación.** Los carcelianos manipulan y chantajea emocionalmente a los demás para lograr lo que quieren. Tienden a enarbolar la bandera del moral, tratando de hacer sentir egoístas o culpables a quienes no se someten a su criterio. En cambio, los feelfreenianos no emplean la manipulación ni el chantaje emocional. Comprenden que las relaciones humanas se establecen de forma libre y voluntaria. De ahí que simplemente acepten a los demás tal como son.

**Envidia vs. admiración.** Los carcelianos se comparan entre sí y a menudo sienten celos y envidia. No en vano, todavía no se han liberado de sus cadenas mentales ni convertido en quienes pueden llegar a ser. De ahí que se sientan inseguros y acomplejados. En cambio, los feelfreenianos comprenden que cada ser humano es único y singular. Y que de nada sirve compararse. Admiran a aquellas personas auténticas que destacan por su valía y originalidad. Cultivan la compersión, alegrándose genuinamente por la alegría de sus allegados.

En definitiva, las relaciones carcelianas están basadas en el infantilismo, la obligación y la esclavitud. Mientras, las relaciones feelfreenianas se construyen sobre la madurez, la ilusión y la libertad. Lo cierto es que dentro de cada uno de nosotros existe un carceliano y un feelfreeniano. La pregunta es: ¿a cuál de los dos estamos alimentando más?

## AMISTAD FEELFREENIANA

**"UN AMIGO ES AQUEL QUE TE DA TOTAL LIBERTAD PARA SER TÚ MISMO."**

**(JIM MORRISON)**

Yendo a un ámbito más práctico, ¿cómo son en general las relaciones cuando están tiranizadas por el ego? ¿Y cómo son cuando quitas el ego de la ecuación? Pongamos por ejemplo que mañana es la cena de cumpleaños de nuestro amigo Pedro. Ha reservado una mesa para 10 en un restaurante. Y a pesar de haber confirmado nuestra asistencia semanas atrás, nos sentimos cansados y sin ganas de asistir. Finalmente le comunicamos que nos sabe fatal pero que hemos tenido una semana muy intensa de trabajo y que nos quedamos en casa para descansar.

En el caso de ser carceliano, Pedro insiste en que vayamos, empleando el chantaje emocional, recordándonos que él nunca ha fallado a ninguna de nuestras cenas de cumpleaños. Llegado a este punto, podemos ceder a su manipulación e ir para evitar que Pedro se enfade. Por el contrario, si nos mantenemos firmes a nuestra negativa es bastante posible que Pedro se sienta decepcionado, produciéndose un conflicto entre nosotros.

En el caso de ser feelfreeniano, Pedro agradece que le avisemos, pues igual aprovecha para llamar a otro de sus amigos cercanos para ocupar nuestra plaza. Y si bien le sabe mal por qué evidentemente le gustaría contar con nuestra presencia, acepta nuestra decisión. Y no solo eso, nos emplaza a quedar otro día para celebrarlo juntos mano a mano, empleando el latiguillo "feel free". Paradójicamente, al respetar nuestra libertad, se produce una mayor conexión y comunión, afianzando el vínculo entre nosotros.

Curiosamente, el feelfreenianismo es percibido por los carcelianos como una actitud egoísta. Así, tachan de egoístas a aquellos que se priorizan a sí mismos en vez de priorizarlos a ellos. ¿Quién es el verdadero egoísta? Los feelfreenianos jamás juzgan a otros feelfreenianos. Principalmente porque comprenden que todo lo que hacemos en la vida lo hacemos, en primer lugar, por nosotros mismos. Y que es un milagro que los otros cumplan nuestras expectativas.

En este sentido, se cuenta que un niño paseaba junto a su sabio abuelo por la playa. En un momento dado, el chaval le preguntó: "¿Qué puedo hacer para conservar a un amigo muy especial que acabo de hacer?" El anciano se agachó y recogió arena con sus dos manos. Seguidamente puso las dos palmas llenas de arena hacia arriba. Cerró una mano y apretó con fuerza, provocando que la arena se colara entre sus dedos y cayera al suelo. Cuanto más apretaba, más arena se escapaba. Al final la mano se quedó nuevamente vacía, sin arena. Mientras, la otra mano permaneció abierta y en ella la arena permaneció intacta. Entonces miró a su nieto y le dijo: "Cuanto más trates de controlar y poseer a tu amigo, más posible será que pierdas su amistad. En cambio, cuanto más respetes la libertad de tu amigo, más posible será que conserves su amistad".

ESTE ARTÍCULO ES UN RESUMEN DE LA CONFERENCIA **"FEELFREENIANOS"**, IMPARTIDA POR **BORJA VILASECA**.

SI QUIERES, PUEDES VERLA AQUÍ:

▶ [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NH8XEBCZRN4](https://www.youtube.com/watch?v=NH8XEBCZRN4)



# MATRIMONIO A TIEMPO PARCIAL

POR BORJA VILASECA

**Cada vez más parejas están recuperando el espíritu de cuando eran novios, llegando a acuerdos para respetar la libertad de cada uno, evitando así que el amor caiga en las garras de la rutina, el hastío y la monotonía.**

El amor de pareja sano, sólido y duradero se ha convertido en un fenómeno tan raro como excepcional. Encontrar a dos personas que después de muchos años juntas se sientan satisfechas y se relacionen entre ellas con admiración y pasión es algo casi inaudito. Cada vez se alzan más voces que se atreven a pronunciar una verdad incómoda: que el molde de pareja convencional no funciona para todo el mundo. De hecho, existe una nueva tendencia en auge entre las parejas más progresistas que a mí me gusta denominar “part-time marriage”; en castellano, «matrimonio a tiempo parcial». En esencia, consiste en construir un vínculo que permita a los dos integrantes de la misma estar juntos, pero no atados, promoviendo más espacios de libertad y autonomía. Su lema es: “Echémonos de menos, no de más”.

Lo curioso es que este anhelo de mayor independencia va en contra de la ley. La sociedad no solo nos presiona para que vivamos en pareja, sino que una vez contraemos matrimonio nos obliga a vivir con ella en un “domicilio conyugal”, tal como establece el artículo 68 de la Constitución Española. Según el código penal de este país, “el incumplimiento de esta obligación puede dar lugar a un delito de abandono de familia”. Es decir, que tenemos que pasar tiempo con nuestro cónyuge incluso cuando no nos apetece estar con él. Irónicamente, si tratamos de escapar de la prisión en las que muchos han convertido su matrimonio podemos terminar en una cárcel de verdad.

Sea como fuere, que decidamos unirnos en pareja no quiere decir que tengamos que vernos cada día ni dormir juntos todas las noches. Lo importante es que gocemos de tiempo de calidad. Se trata de sentarse y conversar, estableciendo acuerdos que garanticen una sólida organización logística, económica y familiar. Por ejemplo, hay parejas en las que uno de los dos miembros duerme fuera de casa un par de días a la semana. Otros pasan un fin de semana juntos y el siguiente, por separado.

Paradójicamente, al disfrutar de más espacio, el matrimonio a tiempo parcial fomenta que desaparezca la sensación de estar sobre-relacionados, así como los inevitables roces causados por la híper-convivencia. A su vez, aumenta la conexión emocional y enciende nuevamente la pasión sexual. Para que este nuevo formato de pareja funcione se ha de sostener sobre la madurez, el respeto, la confianza y la responsabilidad. Viendo el panorama de separaciones, ¿qué es lo peor que puede pasarnos por darle una oportunidad?

## DE LA SEGURIDAD A LA LIBERTAD

**'EL AMOR NO SE TERMINA CUANDO DOS PERSONAS SE CASAN,  
SINO CUANDO DEJAN DE COMPORTARSE COMO NOVIOS.'**

**(IRENE ORCE)**

Muchos de los que comenzamos a vivir en pareja pensamos que no nos pasará lo mismo que le sucede a la mayoría de matrimonios que terminan disolviéndose. Sin embargo, a menos que adoptemos una nueva visión sobre el amor es casi seguro que acabemos cosechando el mismo resultado. Y si no preguntémoslo al colectivo de separados. Hoy en día muy pocos vuelven a casarse, repitiendo el mismo tipo de relación basado en la convivencia diaria. Los más abiertos de mente confiesan que ese fue precisamente el gran error que cometieron: pasar demasiado tiempo junto a su compañero sentimental.

Tanto es así, que algunos de los que vuelven a estar en pareja optan por otra corriente denominada "living apart together". Ésta consiste en mantener una relación seria y estable sin llegar jamás a compartir el mismo domicilio. Cada uno vive en su propia casa, preservando así su legítima independencia. Además de triunfar entre los separados más liberales, esta nueva modalidad también tiene cada vez más seguidores entre los más jóvenes. ¿Para qué irse a vivir juntos si están bien estando solos en un apartamento o compartiendo piso con algún compañero?

La principal razón por la que una pareja se establece en una sola vivienda suele ser económica y cultural. Pero dado que la arquitectura de los edificios todavía no se ha adaptado a estas nuevas necesidades, el 'vivir juntos pero separados' es un lujo que muchos no pueden permitirse. Por otro lado, en el nombre de la seguridad, muchos matrimonios convencionales aniquilan la libertad, atando su relación a una bola y una cadena. Esto sucede porque en el fondo nos cuesta mucho confiar en nuestra pareja. Tenemos demasiado miedo de perderla. Prueba de ello es que alimentamos temores irracionales sobre lo que nuestro compañero pudiera hacer si tuviera más espacio y gozara de más independencia.

Eso sí, no caigamos en el error de confundir libertad con libertinaje. Es decir, con hacer siempre lo que nos apetezca, sin tener en cuenta las necesidades del otro. La libertad sin amor es indiferencia. La auténtica libertad es una semilla que crece gracias a la confianza, el compromiso y la lealtad. Es decir, el pacto sagrado que establecemos con nuestro compañero sentimental. Cada pareja está llamada a alcanzar sus propios acuerdos, creando su forma única y singular de relacionarse. Para lograrlo, ambos han de conocerse a sí mismos y entre sí. Inspirados por la libertad, comprendemos que nadie pertenece a nadie, pues el amor no es una propiedad privada. El reto es aprender a confiar el uno en el otro, haciendo uso de la libertad con madurez y responsabilidad.

Si nuestra pareja llega tarde un día a casa, no hay necesidad de preguntarle dónde ha estado o por qué regresa a esas horas. ¡Es una persona libre! No tiene que darnos explicaciones. Muchas de nuestras peleas comienzan por pequeñeces como esta. Y ponen de manifiesto la oscura raíz del problema: movidos por el miedo y la desconfianza, no estamos dispuestos a permitirle al otro disfrutar de su libertad. Por eso intentamos que se sienta culpable.

DE LA DEPENDENCIA AL AMOR  
"SI DEPENDES DE TU PAREJA PARA SER FELIZ,  
AL FINAL TE QUEDARÁS SIN PAREJA Y SIN FELICIDAD."

(ERICH FROMM)

La libertad que propone el "part-time marriage" se sostiene sobre el desapego, comprendiendo que no necesitamos al otro para ser felices y, aun así, deseamos compartir nuestra vida con él. Curiosamente, desde el desapego entendemos que no podemos dar libertad. Más que nada porque es un derecho inherente a cualquier ser humano. Tan solo podemos reconocer, aceptar y respetar la independencia y autonomía de nuestro compañero sentimental. Al emplear con sabiduría nuestra propia libertad, comprendemos que la suya no puede hacernos daño.

Ha llegado la hora de sacar el amor de la jaula. Dejemos que nuestra pareja sea libre para tomar las decisiones que más le convengan. Solo así sabremos si de verdad quiere estar con nosotros. No le tengamos miedo a la libertad. Más bien trabajemos por mantener encendida la frágil llama del amor. Recuperemos el espíritu y la forma de relacionarnos que mantienen los novios. Estos no se ven cada día. Antes de quedar, se preparan para estar en disposición de gozar al máximo del tiempo que estén juntos. No dan al otro por sentado. Se lo siguen currando día a día. Saben que el otro no les pertenece. Y procuran crear espacios para mantener vivos el deseo y la atracción.

El matrimonio a tiempo parcial es una invitación para que el amor florezca en libertad. No le pidamos a nuestra pareja que cumpla nuestras expectativas. Simplemente vivamos y dejémosle vivir. Partamos de la base de que no estamos obligados a nada. Así es como desaparecerán de golpe y porrazo la tensión, la resignación, el reproche o el rencor. Cuanto más espacio nos demos mutuamente, más unidos nos sentiremos y mayor será nuestra intimidad. Metafóricamente, el amor y la libertad son como las dos alas de un mismo pájaro. Ambas son necesarias para que podemos volar juntos, cada uno por separado.

ARTÍCULO PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN ESTE BLOG  
EL PASADO LUNES 17 DE OCTUBRE DE 2016.

# LA LETRA PEQUEÑA DE LA MATERNIDAD

POR BORJA VILASECA

**La experiencia de la maternidad es la más bonita de la vida. Pero también la más agotadora y desafiante, especialmente durante los primeros años. Antes de traer a un bebé al mundo, más vale estar bien preparado.**

Este artículo está escrito para quienes les gustaría ser padres (o madres) alguna vez en la vida. Para aquellas parejas que han tomado la decisión de tener un hijo y ahora mismo están activamente trabajando en ello. Para aquellas que están en pleno embarazo y en apenas unos meses verán nacer a su primer retoño. Y por qué no, también para los padres y las madres que quieran recordar con nostalgia cómo les cambió la vida traer un bebé a este mundo. Para todos ellos, a continuación se describe la letra pequeña de la maternidad y la paternidad. Es decir, los puntos más delicados que cualquier pareja deberá de afrontar al recibir a su primer vástago.

Nada más comunicar a nuestro entorno social y familiar que vamos a tener un hijo, enseguida descubrimos que estábamos rodeados –sin saberlo– de expertos y gurús en el arte de educar a los hijos. De pronto empezamos a acumular recomendaciones –muchas de ellas totalmente contradictorias– acerca de cómo deberíamos vivir este momento tan decisivo. Pero dado que cada bebé es único y cada pareja es diferente, digan lo que nos digan no nos va a quedar más remedio que cometer nuestros propios errores, aprendiendo a través de nuestra propia experiencia. Una cosa es lo que creemos que es la paternidad y otra, infinitamente distinta, lo que realmente implica ser padres. Es imposible saber de antemano lo mucho que la llegada de nuestro primer hijo va a cambiarnos la vida.

Del mismo modo que Jesús de Nazaret pasó 40 días en el desierto, como pareja deberemos pasar 40 días de ‘cuarentena sexual’. Una vez la mujer se recupera del parto, hemos de dedicar tiempo y energía para mantener encendida la llama de la pasión. Por más que al principio nos cueste despegarnos de nuestro bebé, es fundamental que creemos espacios de intimidad para estar a solas. Al menos una vez por semana podemos organizar una comida o una cena romántica, en la que –como hombre y mujer– cultivemos nuestra relación como amigos, amantes y compañeros de viaje. Lo cierto es que la llegada del bebé nos adentra en una rutina y una inercia que suele alejarnos el uno del otro, creando una distancia emocional tan imperceptible como difícil de detener. Además, si cesa el amor entre los padres, los hijos lo acaban pagando. No es casualidad que durante los primeros tres años desde el nacimiento de nuestro primer hijo se produzcan cada vez más separaciones.

DESGASTE EMOCIONAL

**“LOS HIJOS NO UNEN A LAS PAREJAS NI LAS HACEN MÁS FELICES; MÁS BIEN DESTAPAN LAS VERDADES QUE SE OCULTAN DEBAJO DE LA ALFOMBRA DE NUESTRO HOGAR.”**

(LEV TOLSTOI)

Los bebés son criaturas extremadamente tiernas y adorables. Pero dado que no pueden valerse por sí mismos, enseguida se apegan al afecto y la seguridad que les brindamos. Además, dado que viven en modo supervivencia, son tremendamente egocéntricos y demandantes. Necesitan el 100% de nuestra atención; no se conforman con menos. Si la mujer decide darle el pecho, el bebé se pasará enganchado a su pecho una media de seis horas diarias. No en vano, hay que darle de comer cada tres horas. También hemos de limpiarle el culito y cambiarle de pañal unas siete veces por día, así como ponerle y quitarle la ropita, bañarlo, darle mimos, jugar con él y estar a su lado en todo momento para que no se sienta solo y no se haga daño.

Y no solo eso. La gran mayoría de bebés se despiertan un par de veces cada noche, utilizando su estridente llanto como medio de comunicación. En general, lloran porque les duele la aparición de dientes, porque tienen fiebre o porque el pipí o la caquita les ha desbordado el pañal. En vez de caer en la tiranía de los reproches y del “te toca”, es esencial armarnos de paciencia y de generosidad para sacar fuerzas de donde sea y no pagar nuestro mal humor con nuestra pareja.

Por todo ello, al convertirnos en padres y madres nuestro hijo recién nacido nos lleva a conocer aspectos de nosotros mismos que desconocíamos. No solo trastoca completamente nuestro estilo de vida, sino que debido al cansancio acumulado suele provocar que aflore nuestro lado oscuro, poniendo de manifiesto el tipo de persona que verdaderamente somos. Además, más nos vale contar con hermanos mayores de quien heredar o bien tener un colchón bien mullido, pues el desembolso que deberemos realizar para afrontar el primero de año se sitúa en torno a los 5.000 euros. Eso sí, para no desesperarnos hemos de contemplar estos gastos como una buena inversión.

En paralelo, hemos de reorganizar nuestras prioridades y aspiraciones vitales, adaptándonos a los horarios de nuestro retoño. Dado que alguien ha de estar 24 horas al día junto a la criatura, tarde o temprano hay que tomar decisiones: ¿Podemos permitirnos que uno de los dos miembros de la pareja deje de trabajar? ¿Contamos con la ayuda diaria de los abuelos? ¿Contratamos a una canguro de forma fija? ¿Lo llevamos a la guardería? Y si bien nuestro nuevo hobby de fin de semana se llama “ejercer de padres”, otro de ellos consiste en hacer malabarismos para que tanto nosotros como nuestra pareja también dispongamos de tiempo para nosotros mismos.

#### EVITAR VOLVERNOS NEURÓTICOS

**‘AMAR A NUESTROS HIJOS IMPLICA DEJAR DE LADO NUESTROS DESEOS PARA ATENDER SUS NECESIDADES. Y HACERLO CADA DÍA, DURANTE MUCHOS AÑOS.’**

**(ERICH FROMM)**

No vemos a nuestros hijos como son, sino como somos nosotros. En demasiadas ocasiones proyectamos sobre nuestros retoños nuestros miedos, nuestras carencias y nuestras frustraciones. Hoy en día existe una tendencia generalizada a convertirnos en ‘padres perfectos’, cayendo en las garras de la hiperexigencia y la sobreprotección. Sin embargo, es imposible evitar que nuestros hijos entren en contacto con el dolor. Los bebés padecen todo tipo de enfermedades, experimentan diferentes niveles de fiebre, se caen al suelo, se dan golpes y pintan el pañal con diferentes colores y texturas. Muchas veces lloran porque no entienden por qué les pasa lo que les pasa. Sin embargo, por más que leamos libros sobre paternidad, seguramente caigamos en la novatada de ir a Urgencias a altas horas de la madrugada por haber convertido un granito de arena en un enorme castillo.

Es curioso constatar como en la medida en que vamos ejerciendo el rol de padres, se manifiestan con fuerza rasgos, conductas y actitudes de nuestros propios progenitores. En algunos casos, llegamos incluso a comportarnos del mismo modo que solíamos criticar en nuestros padres, estableciendo dinámicas con nuestra pareja que tanto juzgábamos y condenábamos cuando las veíamos desde nuestro rol de hijos. De ahí que se diga que “la sombra de papá y mamá es alargada”. O que “en la cama no dormimos dos, sino seis”, pues cada uno de los miembros de la pareja carga con el condicionamiento cultural y la herencia emocional de sus propios progenitores.

Como padres, el mejor regalo que le podemos ofrecer a nuestro bebé es compartir con él nuestro bienestar emocional. De ahí que antes de empezar a ocuparnos de él, hemos de habernos ocupado de nosotros mismos. Ejercer el rol de padres implica matricularse en un máster de amor incondicional. Puede que no haya notas, pero sí exámenes cada día. Para aprobar y superar los retos que nos plantea tener un hijo hemos de comprender que lo importante no somos nosotros, sino lo que sucede a través nuestro al servicio de nuestro hijo. Así, amar significa convertir sus necesidades en nuestras prioridades. Y si bien esta afirmación es fácil de decir, da para toda una vida de aprendizaje. ¡Buen viaje!

ARTÍCULO PUBLICADO POR **BORJA VILASECA** EN **EL PAÍS SEMANAL**  
EL PASADO DOMINGO 30 DE MARZO DE 2014.



**BORJA VILASECA**