

Robert Hoffman – 1984

Adaptado para España por Luis Fernando Cámara

PROLOGO DEL AUTOR

EL PROBLEMA NEUROSIS: UN ESTADO DE SENTIRSE INDIGNO DE SER AMADO

La causa de la deshumanización de la humanidad, es parte de la enfermedad llamada neurosis universal. Esencialmente, desde un punto de vista amplio, la neurosis no es más que un estado de sentirse indigno de ser amado. Sin embargo, históricamente, el dolor y el conflicto causados por las actitudes "neuróticas" negativas, por los sentimientos y comportamientos neuróticos, han originado infelicidad personal y errores sociales incalculables. Estos comportamientos son los obstáculos reales a la realización personal y a la paz mundial.

A todos nos afecta diariamente la negatividad de la neurosis, tanto a nivel personal como colectivo. Desgraciadamente, los líderes mundiales y los tiranos viven sus neurosis en sus acciones, reacciones e interacciones, igual que cualquiera de nosotros. El genocidio de Adolfo Hitler contra los judíos fue uno de los ejemplos más extremos de esta insania. En su fascinante libro, "Por tu propio bien", la psicoanalista suiza Dra. Alice Miller acompañó la neurosis de Hitler desde su infancia, y demostró cómo él fue negativamente programado para ser capaz de cometer terribles atrocidades contra la humanidad. Al darse esto, se hace imperativo poner al descubierto y desenraizar las causas de las neurosis que han llevado a tan monstruoso y devastador comportamiento. Al hacerlo, quizás sea posible influenciar positivamente a los niños de hoy, futuros líderes de mañana para que conduzcan a la humanidad por un camino constructivo y no destructivo.

Es un concepto bien conocido y aceptado que cuando somos niños aprendemos comportamientos positivos y negativos por medio de la programación de nuestros padres. Aquí antes de seguir, es importante declarar, sin sombra de dudas, que nuestros padres, que inconscientemente nos programaron, aunque sean la causa, **NO TIENEN CULPA**. Ellos también fueron programados por sus padres: antes también lo fueron sus padres... Somos todos culpables de nuestros comportamientos negativos, pero no tenemos la culpa. Es una circunstancia desdichada que pasa de generación en generación. Este artículo no pretende ser una acusación formal contra los padres o contra Vd., si es padre ó madre. Sin embargo, le ruego que lo lea, independientemente de su edad. Le ruego que se relacione con lo que lee como si fuera hijo/a de sus padres.

Todos compartimos el denominador común de haber nacido de un hombre y de una mujer, un padre y una madre. Cuando niños, éramos totalmente dependientes de nuestros padres con

relación a la comida, a la orientación, ayuda y amor. Ellos eran nuestros modelos y ejemplos. Desgraciadamente, la mayoría de nosotros tuvimos padres que manifestaban programas y patrones negativos.

Al no conocer nada más, aprendimos y adoptamos estos programas y patrones como nuestros. Pero, ya que estos patrones han sido aprendidos, ¡pueden ser desaprendidos!

Al vivenciar estas mentiras adoptadas, olvidamos nuestra esencia verdadera y básica: el amor y el contacto con nosotros mismos. Sin embargo, podemos recordar y reivindicar nuestro ser real positivo innato y crear una vida mejor.... ¡Hay una salida!

Toda nuestra programación básica negativa ocurre antes de la pubertad (la edad de madurez biológica). El adulto en el que nos transformamos después de la pubertad, actúa automáticamente según su modelo de infancia. Algunos de Vds. han perdido sus padres en la infancia, sea por muerte ó separación. Algunos de Vds. fueron abandonados por uno o ambos padres, vivieron con padres sustitutos o en instituciones o internados. Si fue así, la ausencia de los padres biológicos y la falta de su sustento y amor (sin importar cuánto hayan recibido de sus padres sustitutos), ha sido la causa básica de su falta de habilidad para relacionarse con el amor, consigo mismo y con los demás.

Muchos de Vds. tuvieron padres físicamente presentes, pero emocionalmente ausentes. El resultado es el mismo.

Desgraciadamente, nosotros pasamos la vida rechazándonos y creando situaciones en las que nos rechazan los demás. Abandonado físicamente ó no, Vd. dejó de sentir y recibir amor de sus padres de una forma palpable. Por ello, Vd. siente que no merece amor. Fue así que comenzó la falta de autoestima, junto con sentimientos de invalidación y de incapacidad de amar; el flagelo de la salud mental.

Varias escuelas y movimientos de crecimiento nos aconsejan que nos hagamos responsables de nuestras acciones, que soltemos la negatividad y que enfatizamos la positividad (como si ello fuera fácil). Estas técnicas y métodos aparentemente producen cambios, pero en algunos casos este cambio es temporal. Estos cambios pueden compararse con gruesas capas de crema puestas sobre la basura de la desoladora programación infantil, pero la raíz básica y principal permanece intacta.

Cuando el paso del tiempo deshace estas capas de crema, los problemas reaparecen de nuevo, con un gran impacto. Me refiero al bienintencionado fenómeno de la pseudopositividad, pero para que ocurra la transición real, tenemos que desenraizar la basura de nuestras vidas. Sólo entonces la negatividad podrá ser reciclada y convertirse en un comportamiento positivo. Sólo así la vida podrá ser vivida y experimentada en toda su plenitud.

Nuestros problemas comenzaron a germinar a partir del momento en que fuimos concebidos. Si nuestros padres se hubieran amado nos hubieran deseado, querido y criado hasta la pubertad con

un flujo de amor consistente, no posesivo, no sofocante y con aprobación incondicional. Así hubieran podido ser evitados los devastadores efectos de la neurosis y sus consecuencias. Rara vez este es el caso. Si nos sentimos sobrecargados con la enfermedad de la programación negativa, entonces nuestros padres, consciente o inconscientemente, son los causantes de nuestra neurosis. Cuando nosotros, desde el nivel más profundo de nuestro ser, aprendamos a perdonarles, experimental y emocionalmente en vez de intelectualmente, podremos entonces perdonarnos a nosotros mismos y encontrar la paz. Para alcanzar esta meta tan deseada, debemos llegar a un profundo estado de compasión, de perdón, comprensión sin condena y aceptación de los niños, que nuestros padres fueron un día. Al alcanzar esto, estaremos verdaderamente libres para aceptar, perdonar y amar a los adultos en los que ellos se transformaron. Haciéndolo podremos liberarnos del comportamiento negativo compulsivo y encontrar dentro de nosotros autoaceptación, perdón y amor a nosotros mismos.

Antes de que podamos borrar nuestros comportamientos, sentimientos y actitudes negativamente programadas y llegar a un estado en que nos sintamos dignos de ser amados, debemos romper con la dependencia y la necesidad psicológica hacia los padres de nuestra infancia. Este artículo muestra cómo la liberación de las cadenas del pasado puede conseguirse aplicando las técnicas y la metodología del Proceso Hoffman. El Proceso se distingue de las muchas otras formas de psicoterapia por ser de corta duración, de tiempo limitado, poderoso, intensivo y estructurado.

Comienza haciendo consciente, aislando y debilitando el **Síndrome de Amor Negativo**, la causa de la angustia emocional. Al comprender la dinámica del porqué hacemos esto con nosotros mismos, podemos dejar de hacerlo. Para erradicar la enfermedad, es necesario aislar la causa y después encontrar la solución.

CAPITULO 1

¿PORQUÉ HACEMOS ESTO CON NOSOTROS MISMOS?

EL SÍNDROME DE AMOR NEGATIVO.

Es fácil comprender por qué nosotros, cuando niños, imitábamos los comportamientos y los patrones positivos de nuestros padres. Lo que es más difícil de comprender es por qué imitábamos también los comportamientos negativos. De una forma y otra, hemos internalizado a nuestros padres en nuestra infancia. Cuántas veces decimos: "Me parezco a mi padre". "soy igual que mi madre". ¿Dios mío, por qué estoy haciendo esto? Mi madre (o padre) hacían justamente esto! Y yo odiaba que lo hiciera y ahora aquí estoy haciendo lo mismo...

Si, en esencia, no somos ni nuestros padres ni sus patrones de comportamiento, entonces, ¿Por qué compulsivamente nos comportamos como ellos?

Sorprendentemente, se pone muy poco empeño en comprender cuál es el motivo de esta imitación por parte de los hijos, del comportamiento negativo de los padres. ¿Por qué razón nos aferramos a los mismos hábitos autodestructivos? La respuesta que la terapia Hoffman presentó en 1967 fue un nuevo concepto llamado síndrome de Amor Negativo. El Amor Negativo es el más destructivo de los impulsos emocionales de la humanidad. Es la adopción de los comportamientos, actitudes, patrones y admoniciones negativos (explícitos ó implícitos) de nuestros padres. Cuando niños, adoptamos los patrones de nuestros padres por amor negativo:

- a) Para no superar a nuestros padres y ser como ellos en la esperanza de que nos acepten y amen.
- b) A nivel subconsciente, para castigarlos, por venganza.
- c) También por pura imitación y aprendizaje.

Cuando les reflejamos y devolvemos a nuestros padres su propia negatividad, esto les produce rabia y dolor. Les perturbamos y hacemos que se sientan culpables. Esta es nuestra venganza por no haber recibido amor y aceptación consistentes. Está claro que, en último análisis, quien sufre es uno mismo, ya que aquél que busca venganza con frecuencia puede llegar a enfrentarse con su propia muerte con tal de conseguir alcanzar su meta. El Amor Negativo es lógica ilógica, sentido sin sentido, sanidad insana y válido como masoquismo.

¿Qué otra razón habría, para que se opte por este comportamiento? Solo podemos ganar perdiendo. Y lo que es peor, nuestros hijos también sufren, pues les transmitimos esta locura. Visto desde este ángulo, el mandamiento bíblico de que los pecados de los padres recaerán sobre sus hijos, cobra sentido.

Cuando el síndrome del Amor Negativo (AN) se haya descubierto, explorado e investigado como el "Virus" que produce el "cáncer" de los patrones negativos adoptados, la salida pasa a ser posible, y luego, una realidad. La terapia Hoffman se propone alcanzar esta meta.

Como parte de nuestro trabajo, clasificamos centenares de rasgos adoptados bajo varios títulos.

Como ejemplo, la lista siguiente contiene 50 patrones negativos, actitudes y admoniciones, bajo el título: "Desconsideración / Falta de apoyo". Este es uno de los títulos más importantes. La columna de la derecha contiene la lista contraria, de Amor Positivo, la antítesis de los patrones negativos de la izquierda. Entonces, después de leer las dos listas, debe Vd. reflexionar sobre porqué, aún conociendo las consecuencias, tan a menudo escogemos los patrones negativos, en lugar de los positivos.

Esta es la lista:

Desconsideración/Falta apoyo

Consideración/Apoyo

Rasgos de Amor Negativo

Rasgos de Amor Positivo

- | | |
|---|---|
| 1.- Cuidadosa(o) y responsable en lugar de amoroso. | 1.- Amorosamente cuidadosa/o y responsable. |
| 2.- Fría(o), sin amor, sin afecto. | 2.- Cálida/o, afectuosa/o |
| 3.- Negligente, indigno de confianza. | 3.- Atenta/o y digno de confianza. |
| 4.- Abandona | 4.- Siempre presente cuando es necesario. |
| 5.- Falta de compromiso con los demás | 5.- Compromiso en ayudar a los demás. |
| 6.- Poca / ninguna demostración de sentimientos. | 6.- Demostración cálida de los sentimientos. |
| 7.- Insensible, indiferente | 7.- Sensible a los otros |
| 8.- No apoya | 8.- Apoya |
| 9.- Ninguna simpatía/sin empatía con los demás | 9.- Simpatía y empatía |
| 10.- Le importan más los objetos que las personas | 10.- Las personas son más importantes que los objetos |
| 11.- Desconsiderada(o) | 11.- Considerado/a |
| 12.- Mezquina(o), egoísta | 12.- Generoso/a |
| 13.- Sin respeto por su mujer/marido, por los hijos, por los otros. | 13.- Respeta a su mujer/marido, hijos y a los otros. |
| 14.- No ayudar a los demás a tener autoestima | 14.- Ayuda a los demás a tener autoestima |
| 15.- Olvidada(o) de los demás | 15.- Consciente de los demás |
| 16.- Favoritismo entre los hijos | 16.- Trata igual a todos los hijos |
| 17.- No le gusta ser madre/padre | 17.- Acepta y le gusta ser padre/madre |
| 18.- No expresa aprobación | 18.- Elogia y aprueba |
| 19.- Provoca rivalidad entre los hijos | 19.- Promueve la unión de los hijos. |
| 20.- Disciplina de mano de hierro | 20.- Disciplina justa |
| 21.- Disciplina permisiva | 21.- Disciplina firme y amorosa |
| 22.- Ignora lo positivo de los demás | 22.- Elogia lo positivo de los demás |
| 23.- Avergonzar y culpar a los demás | 23.- Ayudar a los demás a respetarse |

Actitudes Negativas

(de los padres hacia el niño)

- 24.- No tengo tiempo para ti
- 25.- Mi amor tiene límites
- 26.- No me interesas
- 27.- Soy más importante que tú
- 28.- No comprendo tus sentimientos

- 29.- No puedo ser molestado
- 30.- No te quise tener
- 31.- No eres del sexo que deseaba

Actitudes Positivas

(de los padres hacia el niño)

- 24.- El tiempo que pasamos juntos es valioso
- 25.- Tengo amor ilimitado para ti
- 26.- Me interesa todo lo tuyo
- 27.- Eres tan importante como yo
- 28.- Deseo comprender tus sentimientos.
- 29.- Estoy disponible para ti
- 30.- Hice planes y te deseé
- 31.- Estoy feliz pues eres del sexo que quería.

Admoniciones Negativas

- 32.- No eres suficiente.
- 33.- Tus sentimientos no son importantes
- 34.- No voy a defenderte
- 35.- Es malo crecer y ser adulto
- 36.- Quiero más a los otros que a ti
- 37.- Si me das problemas, no te querré
- 38.- No me toques
- 39.- No me necesites
- 40.- No cuentes conmigo
- 41.- No me hables
- 42.- No demuestres amor
- 43.- Los niños deben verse pero no oírse
- 44.- ¡Crece!
- 45.- No cuentes tus líos
- 46.- No esperes nada de mí
- 47.- ¡Desaparece!
- 48.- Los niños no son importantes
- 49.- No esperes que te haga caso

- 50.- No esperes elogios míos

Admoniciones Positivas

- 32.- Eres maravilloso y valioso para mí
- 33.- Tus sentimientos me importan mucho

- 34.- Siempre estaré a tu lado
- 35.- Crecer es estupendo
- 36.- Te quiero y también a los otros
- 37.- Si tienes problemas estaré a tu lado
- 38.- Me encanta que me toques
- 39.- Aquí estoy para cuando me necesites
- 40.- Cuenta siempre conmigo
- 41.- Vamos a hablar y comunicarnos
- 42.- Me gusta demostrar mi amor por ti
- 43.- Quiero oírte, verte y estar contigo
- 44.- Madurarás en el momento oportuno
- 45.- Por favor, confía en mí
- 46.- Puedes contar conmigo
- 47.- Quiero verte y estar contigo
- 48.- Los niños son importantes para mí
- 49.- Quiero que sepas que estoy siempre pendiente de ti.
- 50.- Me gusta elogiarte y apoyarte

Es importante observar que el trabajo del Proceso no erradica todos los llamados rasgos negativos. También hay rasgos que pueden considerarse negativos a veces y sin embargo son apropiados a las circunstancias. Por ejemplo, una mujer que es abordada por un asaltante, si ella le lanza el bolso a la cara, estará usando justificadamente los rasgos de una justa indignación y autodefensa.

La diferencia que estoy señalando es esta: hay diferencia entre USAR un patrón de conducta y que el patrón TE USE. La meta del Proceso es de liberarnos del acto programado compulsivo, que se basa en el Amor Negativo. Estos comportamientos nos usan y abusan de nosotros. Una vez libres de nuestra programación negativa, tendremos libre albedrío y podremos escoger un comportamiento apropiado.

Hay 3 maneras básicas de reaccionar ante el síndrome de AN:

1. Adopción total - cuando adoptamos totalmente un patrón de nuestros padres. Si es un patrón de ambos, será doblemente devastador y es casi imposible rebelarnos contra él.

2. Rebelión + Amor Negativo - crea un conflicto de "Tira y Afloja". No nos gusta el patrón negativo de nuestros padres ni sus consecuencias, así que lo suprimimos, tratamos de actuar de manera opuesta. Así que, cuando actuamos con el opuesto positivo, la voz negativa no se calla dentro de nosotros y nos vemos empujados en 2 direcciones opuestas con el consiguiente sentimiento de desgarró. Es un conflicto de "Tira y Afloja": en ocasiones actuamos positivamente, en otras negativamente. Este balanceo crea todavía más conflictos y ansiedad. Hay que tomar conciencia de que al adoptar los patrones de ambos padres con el fin de ser leal a cada uno de ellos, ¡debemos jugar ambos papeles!

Por ejemplo si la madre es tranquila y conciliadora y nunca expresa rabia y por otro lado el padre es siempre hostil y agresivo.

Externamente, podemos comportarnos como la madre, pero la supresión de la hostilidad del padre es como un volcán latente, rugiendo dentro de nosotros, esperando un momento (apropiado o no) para entrar en erupción.

3. Trascendencia - somos capaces de trascender los patrones negativos de nuestros padres sin sentir un conflicto interior.

Hemos descubierto que sólo muy pocos patrones son trascendidos. Cuando el alumno haya desenraizado el síndrome del AN, estos patrones ya no producirán reacciones emocionales.

La adopción de los patrones de comportamiento comienza ya en el vientre de la madre. Hay muchos estudios de como la psique del feto registra y adopta la programación comportamental de ambos padres. Después del nacimiento, el comportamiento y actitudes de mamá y papá vendrán a reforzar aquello que el feto ya ha aprendido.

Hay amplia documentación sobre el hecho de que los adultos que maltratan a los niños, a su vez fueron maltratados. Este es un claro ejemplo del síndrome de AN. Estos adultos puede que se hayan jurado, mientras sufrían malos tratos en su infancia: "Cuando crezca y tenga hijos, jamás les pegaré, ni haré lo que mamá y papá hacen conmigo". Rara vez son capaces de cumplir este juramento, y si lo hacen, el impulso emocional compulsivo que está detrás de la programación es canalizado hacia otras formas de conducta destructiva. Sin embargo, normalmente los niños maltratados se hacen adultos, tienen hijos, y a pesar de sus buenas intenciones y tentativas de suprimir la compulsión, acaban maltratando y pegando a sus hijos. En cuanto están maltratándolos, su propio Niño interior está gritando subliminalmente a mamá y papá "Mira

mamá, mira papá, estoy pegando y maltratando a mis hijos tal como lo hacíais vosotros. No os estoy superando. No soy ni un poquito mejor que vosotros, soy igual... ¿Y ahora me vais a querer?

Al tiempo que maltratan compulsivamente a sus hijos, también están sintiendo remordimientos. Pero igual que los alcohólicos y los drogadictos, tampoco consiguen detenerse. Las organizaciones de apoyo, como Alcohólicos Anónimos y otros trabajos positivos, ayudan a aliviar la culpa paralizante y el remordimiento. Nuestra tesis es que la causa del comportamiento adulto de maltratar a los niños es el síndrome de AN. Esta compulsión puede ser erradicada. Gracias a la fuerza de la terapia Hoffman, cuando ocurran retrocesos, si es que ocurren, serán como un paso atrás seguido de tres hacia delante.

Vamos a ver ahora un problema menos dramático pero igualmente mutilador. El caso de una mujer joven que, según su percepción, tuvo una infancia y vida familiar buena y normal: padres buenos y normales. Su padre la mimaba, y más todavía, la amaba exageradamente. Ella era su favorita, la hija más querida. Esta niña creció y se transformó en una mujer incapaz de aceptar una relación amorosa con un hombre. ¡Si lo hiciera, estaría permitiendo que alguien supere a papá y nadie puede superarle, sino papá va a dejar de quererla! Por más que deseara tener un amor en su vida, estaba presa a la necesidad de seguir actuando con el Amor Negativo por su padre. Aún adulta, la Niña dentro de ella gritaba: "Mira papá, no dejo que nadie se acerque a mí, ni me ame, más de lo que tú hacías. No dejaré que nadie te supere! Voy a ser siempre tu niñita - ahora ¿vas a quererme?". Así, subconsciente y vengativamente, ella ajusta las cuentas con el padre por haberla amado sin dejarla espacio, ocupándolo todo. Al hacerse adulta consigue preocupar al padre por no estar feliz, por no tener un amor y no darle un nieto. Esto refleja la incapacidad de papá como padre y le culpa por no haber sabido conducir a su hija por el camino de la autorrealización.

Irónicamente, con el síndrome de AN en acción, hasta los padres bien intencionados no pueden ganar. Por más que lo intenten, siempre perderán.... El otro extremo es el caso de los niños que nunca se sintieron amados ni aceptados por la madre, el padre, o por ambos. Adultos con este tipo de historia, siempre buscan el amor y sueñan con el amor que leen en los libros o que ven en el cine y la televisión. Su programación negativa en AN "no eres digno de ser amado", hace que la realización de estos sueños se haga imposible. Hasta cuando intentan imitar el papel del actor romántico y amoroso, la programación de incapacidad de ser amado destruye el sueño. Es una profecía internalizada, autocumplidora, y que tendrá que ser exorcizada, sino, seguirá existiendo siempre.

Para ilustrar las etapas de adopción de los rasgos de Amor Negativo, vamos a usar el patrón de desconsideración/ falta de apoyo/ desamor y seguir la trilla de la lógica ilógica, de la sanidad insana y de la falta de sentido de esta programación masoquista:

- 1- La madre y el padre no demuestran afecto, apoyo ó amor, ni entre ellos, ni hacia los hijos.
- 2- El niño aprende y adopta este comportamiento. Subconscientemente el niño piensa:

- a) Mira mamá (o papá), yo soy como tú, sin energía amorosa y no soy digno de ser amado. Yo no soy mejor que tú, no te he superado ¿Vas a quererme ahora?
- b) Tú no te interesas por mí, no me apoyas ni me amas ¿verdad? ¡Pues voy a reflejarte tus propios patrones negativos! Tampoco te gustan a ti ¿Verdad?

3- ¡Ah! Poco me importa lo que me ocurra con tal de poder vengarme de ti (venganza)

4- ¡Qué bien! Ahora lo logré. Ahora ya no vas a quererme... y yo me siento culpable...

5- Pues ahora, para aliviar mi culpa, actúo de tal manera que me rechazan los demás, y así confirmo la programación de que no soy digno de ser amado.

6- Para mantener este estado de no ser digno de ser amado, voy a adoptar y a usar todos vuestros patrones negativos, mamá y papá, así me opongo y rechazo mi esencia positiva intrínseca tal y como lo hacéis vosotros.

7- ¿Me querréis ahora? Yo soy igual que vosotros.

Veamos ahora el conflicto de "tira y afloja" de una persona que creció sintiéndose amada por sólo uno de sus padres. Con amor realmente positivo, este adulto demuestra amor por su cónyuge o compañero/a, pero descubre que las admoniciones conflictivas de AN por uno de sus padres, aquél que no le quería, interfieren y crean situaciones de rechazo (conflicto de tira y afloja). Alcoholismo, drogas, violencia familiar, criminalidad y otros comportamientos negativos, tienen sus raíces en el síndrome de AN.

El libro de la Dra. Alice Miller "Por tu propio bien", aunque no identifique el síndrome de AN como tal, apoya nuestro principio de que la programación de la niñez es la causa del comportamiento negativo. En su libro anterior, "El drama del niño dotado", ella relata un hecho interesante sobre Marie Hesse, madre del célebre poeta y escritor Herman Hesse. En su diario, Marie Hesse describe cómo sus padres destruyeron su fuerza de voluntad, cuando tenía 4 años.

En su diario, ella sigue relatando cómo su hijo Herman, cuando tenía también 4 años, le ocasionaba tanto sufrimiento a causa de su actitud desafiante que "tuvo" que adoptar medidas contra él.

Hasta que Herman tuvo 15 años, Marie intentó destruir su fuerza de voluntad, de la misma forma en que la suya había sido destruida por su madre. Llegó al punto de mandarle a un internado "para su bien". (Mamá, ¿Ahora vas a quererme?) Esto ilustra claramente como el AN se pasa de generación en generación. Es un crimen contra nuestra propia humanidad.

El libro de Nancy Friday, "Mi madre/Yo misma", contiene muchos ejemplos del síndrome de AN. Nancy por ejemplo, cuenta la siguiente historia de la relación de una mujer con su madre:

"si hubiera sido capaz de decir a mi madre lo mucho que la quería, mientras vivía", me cuenta una mujer. "Ella tenía defectos, pero eran solamente reflejos. Ella no conseguía dejar de

criticar y molestar, así como Vd. no consigue dejar de estornudar cuando le pica la nariz. Era más fuerte que ella. Ahora, ya no puedo decirle lo que realmente sentía por ella. Es demasiado tarde".

Y Nancy Friday prosigue:

"Es una conversación que da escalofríos, es triste y sin rumbo. ¡Lo peor es que esta mujer es más crítica y molesta que su madre! Esto la llevó a divorciarse de su marido y trastornó a sus hijos. Por qué, aún teniendo una relación destructiva con nuestras madres, invertimos la relación cuando muere, y sólo hablamos de nuestro amor por ella?"

Nancy Friday sugiere entonces, la razón por la que hacemos esto:

"La manera más común de evitar el miedo de ver aquello que detestamos en nuestras madres, es por medio del sentimentalismo, del melodrama. Es una defensa contra la rabia".

Sin duda, esto es verdad, sin embargo, consideraremos otra posibilidad. No estaría esta mujer ciega ante su ceguera? Sin que su yo consciente lo supiera, ella estaba actuando automáticamente bajo el síndrome de AN. Subconscientemente, su Niña interior dice tres cosas:

1. "Mira mamá, soy igual que tú, ¿Ahora me querrás?"
2. "Ah mamá. no tenías culpa verdaderamente; porque si yo descubriera que eres culpable, entonces tendría que darme cuenta de que yo también tengo culpa, y esto es demasiado doloroso".
3. "Así que lo que voy a hacer es defenderte y decirte que no podías actuar de otra forma, que esto estaba dentro de ti y por tanto está dentro de mí. Al justificarte, me justifico. Y ahora ¿Vas a quererme? Si tú me amas, quizás entonces pueda amarme a mí misma".

A pesar de este razonamiento defensivo, subrepticia y vengativamente, le refleja a su madre su conducta negativa (no importa si la madre está viva ó muerta). A través de la negación, la defensividad y la culpa, ella defiende a su madre y justifica su comportamiento. Esto no le devuelve a su madre ni consigue alcanzar su amor, que tanto necesitó en su niñez. Su ceguera y su venganza se alojaron en ella, y así perdió al marido y a la hija. El amor Negativo cobra un precio muy alto.

La definición del amor es siempre un enigma evasivo.

Considere la posibilidad de que el amor sea el fluir, la entrega, el fluir del corazón y del alma, en bondad emocional, primero por uno mismo y después por los que están a su alrededor.

La verdad básica de esta definición es: "Nosotros no podemos dar amor si no lo tenemos. Lo que normalmente parece ser amor es solamente la pretensión de actuar amorosamente, para recibir ó conseguir el amor de los demás. El verdadero amor solamente puede manifestarse cuando nos aceptamos y amamos. Sólo entonces podemos dar por dar, sin preocuparnos de lo que recibimos a cambio. Lo que es nuestro vendrá a nuestro encuentro de cualquier forma.

El AN es un hábito compulsivo que intercepta nuestra capacidad de amar libremente. Nos domina desde hace demasiado tiempo. Es hora de liberarnos y salir del cautiverio.

Cuando éramos niños, tratábamos constantemente de conquistar el amor de mamá y papá y hemos pagado muy caro por ello. En nuestra identificación negativa con nuestros padres, en verdad hemos vendido nuestra alma. Y nuestras almas están enterradas bajo el basurero del AN. Es posible recuperar nuestra verdadera esencia, y limpiar la basura que la recubre.

Nuestra ceguera hace que vivamos nuestras vidas sin capacidad de elección. Sin embargo, hay opciones reales. Para poder liberarnos, tenemos que ajustarnos las cuentas a nosotros mismos. Tenemos que querer ver aquello en lo que nos hemos convertido. Tenemos que tener el coraje de atravesar el dolor emocional de nuestra infancia, y al hacerlo, liberarnos de él. El dolor será profundo, pero de corta duración. Es mejor enfrentar el dolor de una vez por todas, que seguir cargando el pesado fardo de la programación automática del AN durante toda nuestra vida. Del otro lado, nos esperan la libertad, la autoaceptación, el perdón y el amor por nosotros mismos. Personas desde los 15 a los 70 años consiguieron alcanzar este estado y Vd. también puede. Son realmente los padres que están dentro de nosotros, los que creen que no podemos manejar situaciones y tareas difíciles.

A causa del AN, nos hemos creído esta mentira. Hemos pasado la mayor parte de nuestras vidas desarrollando un sofisticado método para evitar el verdadero dolor, que es el verdadero causante de nuestros problemas. Hemos tenido miedo de que, al enfrentar la realidad de nuestro dolor, fuera demasiado doloroso. En su lugar hemos desarrollado una manera de evitarlo como un avestruz que entierra la cabeza en la arena, con la esperanza de que el dolor desaparezca al no hacerle caso.

Una de las mayores mentiras que nuestros padres nos pasaron, es la de que somos incapaces de lidiar con el dolor, el sufrimiento y las situaciones difíciles. Esto no es verdad, pues, en un sentido más profundo, nosotros somos sólo fisiológicamente de nuestros padres. Nuestra esencia, nuestra psique, el alma, fue creada por una fuerza superior.

Siendo adultos, actuamos como niños aterrorizados de 8 años, que harían cualquier cosa para evitar el dolor. Este niño que vive en nosotros se resiste a ser ayudado. Sin embargo, como adultos no necesitamos esquivar el dolor ni pretender que no existe.

Al enfrentar la realidad, podremos liberarnos de mentiras aprendidas y programadas. La terapia de Hoffman no hará todo esto por Vd. Nadie tiene ni tendrá una varita mágica para que todo esto desaparezca. Como decimos a nuestros alumnos, es Vd. quien tiene que hacer el trabajo del Proceso. No existen hadas madrinas. El único héroe es Vd. Usted es su propio salvador. Con ayuda y orientación puede salvarse. La situación es: ¿Quién va a estar controlando su destino?

¿Mamá, papá y sus admoniciones y rasgos de personalidad, o Vd. mismo? La situación no es tan complicada ni tan insuperable como parece, en realidad es simple: la lucha es difícil y el final compensador.

Uno de los programas negativos más destructivos es el **Patrón de invalidación**. O aprendemos como invalidar los patrones invalidadores de mamá, de papá o de ambos, o nos invalidaremos siempre mediante admoniciones (explícitas ó implícitas):

- Nunca serás nada
- No eres bueno(a)
- Nunca tendrás éxito
- ¿Qué mas da?
- No vales nada
- No sabes hacer nada bien
- Ni lo intentes
- Eres un fracaso

Los patrones de autoinvalidación alimentan el "desistir de sí mismo", con lo que aumenta la resistencia a dejarse ayudar.

En lugar de admitir que esto es su propia resistencia, los alumnos a menudo transfieren su resistencia al terapeuta (esto ocurre con mucha facilidad cuando su programación es de crítica, enjuiciamiento y culpa). Lo que hacemos entonces es exigir al terapeuta que nos haga sentir que valemos, que tendremos éxito. Además de niños necesitamos sentir que éramos valiosos para nuestros padres sin hacer nada especial para merecerlo. Ahora podemos transferir aquel deseo infantil a la situación de la terapia y pedir que el terapeuta nos haga sentir nuestro valor sin hacer nada por conseguirlo. Que él nos dé el valor en lugar de dárnoslo a nosotros mismos.

Es posible dar la vuelta completa a la rueda del infortunio. ¿No ha sido la admonición "no soy digno de ser amado" lo que dio comienzo a todo el sufrimiento? El usar el patrón de invalidación durante la terapia, equivale a asentar una profecía autocumplidora y que es autodestructiva.

También se puede usar la invalidación para perpetuar el programa de "pobre de mí, mártir, víctima". Sin embargo, cada patrón negativo puede tener un uso positivo. Por ejemplo, si Vd. pusiera conciencia en su inconsciencia y usara el rasgo de invalidación para invalidar su invalidación y SOLTARLA, Vd. descubriría que puede ir más allá de la testarudez y de la resistencia y llegar a la validación positiva, encontrarse así caminando hacia la paz interior.

La programación puede ser desprogramada, hay siempre la esperanza de que la vida pueda ser vivida con paz y amor en el presente y en el futuro. Nada falta en ninguno de nosotros, nuestro yo real positivo está siempre presente. Desgraciadamente nuestros padres no sabían nutrir nuestra esencia perfecta. La de ellos tampoco fue nutrida por sus padres. Tampoco ellos aprendieron a honrar, respetar y a amarse a sí mismos, por ello, ¿cómo hubieran podido darnos lo que nunca tuvieron?

Si ellos hubieran sido capaces de honrar sus esencias, hubieran honrado la nuestra, entonces hubiéramos sido nutridos con amor y alimentados con un profundo sentimiento de seguridad interna. La tan esperada era mesiánica de amor verdadero y paz en la tierra nunca se hará realidad hasta que la maldición de AN sea eliminada, y los pecados de los padres dejen de recaer sobre sus hijos.

CAPITULO 2

COMO EL SISTEMA FAMILIAR NUTRE EL AMOR NEGATIVO

Desde el útero hasta la pubertad, nuestros padres y padres sustitutos, aunque no tuvieron culpa, nos influenciaron y programaron inevitablemente. Esta programación ocurrió de innumerables maneras sutiles y menos sutiles. Esperamos que, en el momento apropiado, Vd. esté dispuesto a quitarse la venda defensiva, y se permita tener la experiencia real de como adoptó los patrones y comportamientos de sus padres. Entonces, al saber que la programación NO ha sido genéticamente determinada, Vd. puede aprender la manera de desadoptarla. El primer paso para liberarse de los patrones programados es revivenciar su Niño(a) del pasado. Este es el comienzo de su jornada de autoconocimiento. Si este camino es recorrido con cuidado, compromiso y dedicación, Vd. llegará a su justo y merecido destino.

Primero vamos a examinar la interacción de toda su familia, ver cómo le enseñaron a estar en el mundo.

Esta manera de actuar fue de su familia. La forma en que papá y mamá se relacionaban entre sí y con Vd., se transformó en su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás. Su forma de vivir y de amar se transformó en la de Vd. a través de la adopción. Los conflictos de mamá y papá se han vuelto sus conflictos. Los defectos de ellos se han vuelto sus defectos. La ceguera de ellos se ha vuelto su ceguera.

Las siguientes preguntas se usan en el Proceso Hoffman para traer a la conciencia la infancia adormilada e identificar las conductas automáticas.

Cuando Vd. esté haciendo el Proceso, se le pedirá que sea tanto participante como espectador, al revivir sus recuerdos y sentimientos. Estas preguntas desencadenarán y evocarán los recuerdos más antiguos, aquellos que Vd. piensa que olvidó. Debe permitir que sus heridas sean abiertas. Será un dolor positivo porque ayuda. Después cuando comience la cicatrización el recuerdo del dolor desaparece rápidamente. Se le pedirá que entre con toda honestidad en la realidad de sus experiencias infantiles.

Los patrones actuales deben ser identificados y perseguidos hasta su origen, dentro del sistema familiar.

¿CUANTAS DE VUESTRAS PAREJAS TENÍAN RASGOS COMO LOS DE MAMÁ, PAPÁ O AMBOS?

Comentario: nosotros o atraemos tipos parecidos a mamá y papá o proyectamos el comportamiento materno y paterno en nuestras parejas. Esto recrea el sistema familiar y el horror del síndrome de AN. La proyección de nuestros padres en nuestras parejas, en las figuras de autoridad, en el patrón, en los amigos, ó en el terapeuta, es conocida en el lenguaje psicológico como "transferencia". Esto crea resistencia, conflicto y rechazo, y es una traba

importante en la terapia. El alumno experimenta la transferencia inevitablemente y es la oportunidad para tomar conciencia de ella y resistir a esos patrones aprendidos ya que en última instancia están en contra de nosotros mismos. Sería importante pararse a pensar, reflexionar sobre la locura de resistirnos a lo mejor de nosotros mismos y combatirla con toda conciencia.

En el tema siguiente no se dé prisa ni intente hacerlo todo de un golpe. No se exija tener una respuesta clara. A veces es una sensación difusa que parece inventada. Si le es difícil recordar, no se preocupe, salte a la pregunta siguiente. De pronto, Vd. recordará algo que a su vez, traerá a la conciencia algo más y los recuerdos reprimidos aflorarán poco a poco. Enseguida Vd. lo comprenderá y tendrá una experiencia sorprendente.

Ahora haga varias respiraciones profundas, relaje su cuerpo y despeje la mente. Deje que su mente se sumerja en los recuerdos de su infancia. Tómese tiempo y deje que fluyan los recuerdos, pensamientos y escenas.

Circunstancias del nacimiento

Tómese un tiempo para imaginarse, sentirse a sí mismo en el vientre de su madre:

- ¿Cree que Vd. era realmente DESEADO por su madre y su padre?
- Cuando nació ¿cree que era del sexo que deseaban?
- ¿Fue Vd. un "accidente"?
- ¿Vd. fue concebido(a) porque tener un bebé era "algo que se debe tener"?

Papel desempeñado en la familia de infancia. Relación con hermanos.

- En su familia, ¿Quién era Vd.?

- ¿El obediente?
- ¿Buen chico/buena chica?
- ¿El sumiso?
- ¿El triste?
- ¿El enfermizo?
- ¿El malhumorado, enfadado?
- ¿El rebelde?
- ¿La víctima, el mártir?
- ¿El traidor?
- ¿El payaso?
- ¿El tonto?
- ¿El invisible?
- ¿Anestesiado, muerto?

- ¿Vd. era el "salvador", aquél que ayuda a todos?

- ¿Aquél que siempre da problemas?

- ¿Vd. fue el padre ó madre de alguno de sus padres ó sus hermanos?

- ¿O era Vd. el que siempre pedía atención negativa llamando la atención para acabar regañado?
¿Era el niño malo, la niña problema, ó el delincuente?

- ¿Cuando nacía un hijo más, un bebé, te hacían sentir que era NUESTRO bebé, para que así pudieras aceptarle amorosamente, o él era el bebé de papá y mamá?

- ¿Se sintió rechazado, inseguro, dejado de lado con la llegada de un nuevo hermano/a?. Hasta ayer, era Vd. quien se sentaba en el regazo de mamá/papá. Ahora, otra persona toma su sitio. El resultado de todo esto es la rivalidad entre hermanos.

- ¿Cómo le afectó su sitio en el orden de nacimiento de los hermanos?

- ¿Cómo era ser hijo único?

- ¿Ser el hijo del medio?

- ¿Ser el hijo menor?

- ¿Sus padre incentivaban la rivalidad entre hermanos? La rivalidad entre hermanos es dolorosa, ya que biológica y fisiológicamente las personas más próximas a Vd. son sus hermanos y hermanas, pues son frutos del mismo árbol, proceden de la misma fuente, de la sangre de mamá y papá. Biológica y fisiológicamente, es Vd. más parecido a sus hermanos que a sus padres, ya que Vd. y sus hermanos son una mezcla de ambos. Sin embargo, la mayor parte de los seres humanos se ven privados de una relación amorosa, positiva y consistente con sus hermanos.

Vivencias de amor o abandono

- ¿Vd. fue adoptado? ¿Se sentía como si lo fuera?

- ¿Vd. se sintió CONSISTENTEMENTE amado y aceptado por mamá y papá?

- ¿O Vd. fue abandonado, literal ó emocionalmente?

- ¿Sus padres le dejaban siempre con una tata, una abuela, una vecina,...?

- ¿Mamá ó papá estaban presentes, pero en realidad NO estaban disponibles?

- ¿Se sentía cuidado por amor o por deber?

- ¿Vd. fue abandonado por divorcio, separación ó muerte de alguno de ellos?
- ¿Mamá ó papá hicieron "alianzas" con Vd. ó algún otro hijo, para que tomaseis partido por uno o otro? En algunas familias hay una división de los hijos, algunos son de mamá, otros de papá, lo que origina conflictos eternos. ¿Cómo es esto en su vida de hoy?
- ¿Hacer alianzas ó tomar partido por algo ó alguien es un problema para Vd.?
- ¿Su padre y/o su madre trabajaban fuera de casa?
- Si es así, ¿cómo se sentía al llegar a casa, una casa vacía?
- Desde que dejaste de ser un bebé, ¿CUÁNDO recuerdas que mamá y papá te dieran un abrazo diciendo que te querían muchísimo? Si lo decían, ¿realmente te SENTÍAS amado?
- ¿Tenía confianza con sus padres o se sentía solo/a con lo que le ocurría?

Cuestiones y actitudes valoradas o repudiadas en la familia. Clima familiar.

- ¿Cuál era la mayor preocupación en su familia? (Dinero, trabajo, éxito, status, honestidad...)
- ¿Lo más importante era la educación? ¿Las apariencias? ¿La salud? ¿La nutrición? ¿La limpieza?
- ¿Cómo eran los mensajes no verbales? ¿Y su relación con el comportamiento? (Por ejemplo: "Sonríe siempre. Mantén las apariencias. Esconde tus verdaderos sentimientos...")
- ¿Su familia era abierta? ¿Realmente se escuchaban y comunicaban unos con los otros?
- ¿Qué transmitía su lenguaje corporal? ¿Eran tensos, controlados?
- ¿Cuál era el clima y cuáles los mensajes latentes en tu familia? ¿Era divertido, alegre o deprimente y le hacía sentirse solo/a?
- ¿Cómo se relacionaba su familia con el dinero? ¿El dinero era causa de mil preocupaciones?
- ¿Sabían manejar el dinero de manera realista? ¿Eran mezquinos ó absurdamente generosos?
- ¿Ellos reñían, reclamaban, se quejaban por dinero? ¿O nunca hablaban de ello?

Al observar atentamente como se relacionaban sus padres con el dinero, Vd. tendrá claves sobre sus conflictos y frustraciones con el dinero en su vida de hoy.

- ¿Sus padres eran centrados y estables emocionalmente, ó corrían de un lado a otro como locos?
- ¿Cómo reaccionaban cuando surgían problemas repentinos?

- ¿Con ansiedad y miedo?
- ¿Con equilibrio?
- ¿O entraban en pánico?
- ¿O se quedaban paralizados?
- ¿O se distraían con otras tareas sin importancia?

- ¿Era su casa limpia, confortable, segura y acogedora? ¿Un hogar? ¿O su casa era un desorden, una pocilga? O quizás estaba esterilizada como una enfermería, donde no se permitía la menor mota de polvo?.

- ¿Cómo eran los días especiales en su familia? Navidades, cumpleaños, santos

- ¿Eran días para Vd. ó de ellos?

- ¿Estos días eran considerados un latazo necesario, ó eran experiencias de amor?

- ¿Cómo se siente hoy día en estos días especiales?

- ¿Le gustaba estar con su familia?

La escuela, la vida con los amigos, el juego.

- ¿Cuál es su recuerdo de la escuela y el aprendizaje? Resultó motivadora para continuar aprendiendo o desalentadora e incluso dañó gravemente su gusto y curiosidad por el conocimiento y el estudio?

- ¿Qué papel jugaron sus padre en ello? ¿Los sentía de su parte o del lado del “enemigo”?

- Cuando traía sus notas a casa, ¿cómo eran recibidas?

- ¿Un momento de alegría y valoración justa o uno lleno de angustia, de miedo a la crítica ó a las broncas?

- ¿Respondía a las expectativas de sus padres o por venganza se rebelaba y sacaba notas malas para molestarles, y de esta forma perjudicaba su propio desarrollo escolar?

- ¿Recibía siempre valoración independiente de los resultados?

- ¿Se sentía un niño o una niña aceptado/a entres sus amigos o rechazado/a? ¿Sentía que sus padres le ayudaron con eso?

- ¿Respetaban sus padres sus elecciones de amigos y amigas?

- ¿Tuvo que cambiar varias veces de amigos y colegios por decisiones de la familia? ¿Cómo lo vivió?

EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

Permanezca en este espacio, y dé permiso a que aparezcan las escenas, recuerdos, situaciones y experiencias. Tome nota de todo lo que sea conectado con la emoción y permita sentir de nuevo la infelicidad y el dolor del pasado.

- ¿Ellos expresaban y exponían sus sentimientos directamente? ¿O era todo escondido, secreto e ignorado?

-¿Considera que eran auténticos o falsos? ¿Ambos?

- ¿Cómo era la comunicación en su familia?

- ¿Quién no hablaba nunca? ¿Su madre ó su padre eran callados, cerrados, mortecinos?

Actitudes y vivencias con la rabia y la violencia

- La rabia de sus padres ¿era explícita? ¿Qué hacían ellos con su rabia? ¿La tapaban, suprimían y encubrían con una sonrisa o con apariencia de que no pasaba nada?

- ¿Mamá y papá demostraban su rabia de la misma forma? ¿O de maneras opuestas?

- ¿En su familia se gritaba y chillaba?

- ¿Vd. recibía miradas duras, llenas de reproche? ¿Cómo se sentía?

- ¿Cómo reaccionaba a la rabia de ellos?

- Y Vd. ¿Qué hacía con su rabia? ¿La podía expresar? ¿Se sentía comprendido cuando experimentaba esa emoción?

- ¿Ellos le humillaron delante de amigos o de desconocidos?

- ¿Quién tenía miedo de quién en su familia?

- ¿Papá tenía miedo de mamá, ó mamá tenía miedo de papá?

- ¿Vd. tenía miedo de uno de ellos, ó de ambos?

- ¿Tenía miedo de sus hermanos ó hermanas o era Vd. quien los aterrizzaba?

- ¿Cómo le aterrizzaban a Vd.?

- Date permiso para recordar una escena específica, en que tus padres demostraron rabia. Trata de recordar una escena en que TÚ sentiste rabia contra mamá ó papá. ¿Cuál fue el motivo? Permítete SENTIR lo que sentiste en esa escena.

La tristeza y la depresión

- ¿Tiene conciencia de que sus padres a veces estaban tristes o deprimidos.
- ¿Cómo se comportaban cuando lo estaban?
- ¿Cómo se sentía y le afectaba verlos así?
- ¿Ellos hablaban sobre ello? ¿Era comprensible para Vd. las causas de esos sentimientos o era confuso?

La autoridad, las normas de la familia.

- ¿Quién era la figura de autoridad, el patrón en su familia?¿Quién tenía el poder?
- ¿Cómo reaccionaba Vd. a tal poder?
- ¿Cómo se manifestaba el poder, la autoridad y el control? ¿Miradas, gritos, con firmeza pero sin violencia, con debilidad...?
- ¿Qué ocurría cuando la autoridad de los padres era desafiada, si es que esto ocurría?
- ¿Qué hacían sus padres cuando Vd. o sus hermanos se portaban mal?
- ¿Tenía que oír un sermón, le daban una bofetada, una palmada, un golpe o una paliza?
- ¿O jamás fue castigado, y así aprendió que la actitud negativa vale la pena?
- ¿O su madre y su padre usaban una disciplina firme pero amorosa, enseñándole a distinguir lo que está bien y lo que está mal, de manera que pudiera recibir un castigo justo sin sentirse rechazado ó abandonado?

La salud y la enfermedad

- ¿Sentía a alguno de sus padres débil o enfermo frecuentemente? Eran hipocondríacos.
- ¿Cómo se comportaba su familia cuando Vd. enfermaba, ó cuando ELLOS enfermaban?
- ¿Aprendió a hacerse el enfermo como la única manera de conseguir atención negativa? (Si es así, seguramente se pasa toda su vida haciéndose enfermar, para conseguir atención y apoyo)
- ¿Quién era la víctima o el mártir en su sistema familiar?

- ¿Cómo juega hoy día con estos rasgos? ¿Le gusta el balance de lo que consigue jugando a "pobrecito yo"?
- ¿Su padre ó su madre eran alcohólicos o drogadictos? ¿Y Vd.?

La afectividad física y la sexualidad

- ¿Cómo eran las demostraciones de afecto en su familia
- ¿Cómo reaccionan las personas de su familia al contacto físico, si es que existe?
- ¿Su madre y su padre se demostraban cariño físicamente el uno al otro, abrazándose o acariciándose.
- ¿Qué aprendió con ellos sobre demostraciones físicas de amor y cariño?
- ¿Cómo eran las actitudes sexuales en su familia?
- ¿Cómo se sentía tu madre con respecto al sexo? ¿Y tu padre?
- ¿Podía siquiera imaginar que ellos tuvieran sexo? ¿Había fidelidad sexual o tenían líos secretos? ¿Eras cómplice de alguno de ellos?
- ¿Había incesto? ¿Fue Vd. molestado o abusado sexualmente?
- ¿Sus padres hablaban con Vd. sobre sexo? ¿Cómo se sentía si era así?
- ¿El sexo era una parte amorosa, alegre de la vida, y adecuada, hablada abiertamente o era una cosa sucia, escondida que provocaba ansiedad?
- ¿Ellos trataban el sexo como algo amenazador?
- ¿Había el mensaje: "Haz lo que quieras, pero que no lo sepa"?
- ¿Era algo que una chica bien no debería hacer, pecado excepto si estabas casado?
- Si Vd. es homosexual, ¿cómo afectó a su estilo de vida la forma de actuar de sus padres?
- ¿Le avergüenza su identidad sexual?
- ¿Vive una vida doble, escondiendo su homosexualidad?

También puede pasar su vida luchando para suprimir su verdadera identidad sexual, solamente para agradarles. Si fue así, el resultado final es tensión, ansiedad, infelicidad, depresión.

- Sean los que sean los mensajes sexuales de su infancia, probablemente Vd. los trajo a su vida adulta o Vd. se rebeló contra ellos y sigue sintiéndose en conflicto con estos mensajes.

- ¿Vd. volvió a crear su sistema familiar en las relaciones que tiene, ó que NO tiene?

- En su vida actual ¿Cómo maneja Vd. los mensajes sobre amor que recibió de su infancia?

- ¿Y con el afecto y la intimidad?

Mamá es el modelo para todas las mujeres y papá es el modelo para todos los hombres. El modo que se relacionó con sus padres cuando era niño/a es el mismo en que se relaciona hoy día con las mujeres, los hombres, los amantes, los cónyuges y con sus hijos.

¿Vd. era el niño/a perfecto con el que papá y mamá estaban tontos? Si así fue, Vd. estará siempre intentando vivir a la altura de las expectativas de ellos. Si ellos no se quedaban encantados con Vd. y Vd. no se rebeló, estará todavía intentando ser alguien excepcional para conseguir aceptación, aprobación y amor de los demás.

Esta es una pregunta importante:

- ¿Cómo maneja Vd. actualmente los sentimientos de inadaptación e invalidación que le fueron inculcados por sus padres?

Si Vd. nunca aprendió a confiar en sus padres, o si ellos no tenían confianza en Vd., en este caso Vd. nunca aprendió a confiar en sí mismo y en los demás. De niños nos enseñaron a depender de mamá y papá para todas nuestras necesidades. Si nos traicionaron al suplir nuestras necesidades amorosas emocionales, cuando nos hacemos adultos, quedamos presos entre querer/necesitar de ellos y resentirnos con ellos. Gran parte de nosotros nos pasamos la vida buscando al padre y a la madre amorosos y dignos de confianza que necesitábamos y deseábamos, pero no tuvimos.

Este conflicto, destruye nuestras relaciones. Aunque una parte de nosotros desee amar y abrirse, al final ganan las programaciones automáticas de nuestra infancia. Al no conocer nada mejor, adoptamos el sistema familiar e internalizamos la programación y la negatividad de nuestros padres, a causa del Amor Negativo.

Cuando revivimos viejas escenas familiares en nuestra vida actual, al final lo que encontramos es rechazo, infelicidad, soledad e inseguridad.

Desde un punto de vista intelectual, es obvio que nuestros padres, así como nosotros mismos, tenemos culpa pero no somos culpables. ¿Pero desde cuándo el intelecto tiene la capacidad de cambiar el comportamiento emocional negativo? Si nuestros intelectos fueran tan sabios y tuvieran las respuestas adecuadas, estaríamos perfectamente.

Al contestar honestamente a las preguntas anteriores ya vas a tener un amplio material.

El sistema familiar de su infancia creó las capas de mentiras, disimulos, patrones y programas del AN. Estas capas pueden ser quitadas, Vd. puede ser libre, Vd. puede redescubrir su propia

belleza, perfección y capacidad amorosa. Ha sido probado que uno se puede liberar del Amor Negativo.

CAPITULO 3

LA CUADRINIDAD - SUS COMPONENTES Y SUS EFECTOS

En 1967 creé el término "Cuadrinidad". Se refiere a los 4 aspectos del ser: físico, emocional, intelectual y espiritual. Nuestro cuerpo físico alberga al cerebro físico y a la mente no física. Los componentes de la mente son el trío formado por las emociones, el intelecto y el espíritu.

La investigación científica todavía tiene por delante la tarea de probar la existencia física de la "mente". Nuestro principio es que el alma-mente es la fuerza vital, la energía que hace que el cuerpo funcione. Cuando se desconecta del cuerpo, ocurre el fenómeno de la muerte corporal. Como nada se pierde sino que sólo se transforma, ¿qué ocurre entonces con esta energía mente-alma? Nosotros proponemos simplemente que esta energía es parte y proviene de una fuerza vital superior no física y espiritual, por lo tanto indestructible. Desgraciadamente la psicoterapia ortodoxa y académica ha subestimado durante mucho tiempo el componente espiritual de nuestra mente.

Cuando Vd. pueda reconocerse como un Ser Espiritual, su cuerpo y su cerebro físicos, podrán hacerse sus aliados y ayudarle a llevar paz a los otros dos aspectos de su mente, sus emociones descompensadas y su intelecto.

Desgraciadamente, nuestro Ser Espiritual ó esencia perfecta, fue encubierta por la negatividad de los patrones y los programas de nuestros padres, desde la concepción en el útero materno. La analogía que viene a la mente es la de un hermoso diamante, perfecto e indestructible, recubierto de barro. Este barro, representa al Síndrome de AN. Con sólo quitar el barro, su esencia, brillante como un diamante, surgirá. Esta esencia es su verdadera realidad, que nunca se perdió, solamente fue cubierta y velada a su conciencia. ¿No cree que ya es hora de quitar esta venda y permitir que su luz brille? Para conseguirlo, Vd. debe atacar el síndrome de AN en cada uno de sus cuatro niveles: físico, emocional, intelectual y espiritual. De no hacerlo así, la solución sólo será parcial.

La solución que buscamos es la integración positiva de los cuatro aspectos del ser, la Cuadrinidad.

Para que esto ocurra, tendremos que encontrar autoaceptación, perdón por nosotros mismos, reconocimiento de nuestra valía, y amor incondicional a nosotros mismos. Sólo entonces estaremos libres de la neurosis. Para alcanzar esto, es necesario tener el coraje y hacer un autoexamen honesto, así como la voluntad de enfrentar este desafío.

Para liberarnos de la neurosis tenemos que:

1- Llegar a una comprensión sin condena de nuestros padres biológicos, y de nuestros padres sustitutos.

2- Tener compasión por la infancia que ELLOS tuvieron

3- Perdonar lo que ellos no hicieron y lo que nosotros les hicimos

4- Aceptarlos totalmente, como ellos son y como ellos fueron. De esta forma podemos amarlos tal como son, sin expectativas irreales.

Solamente entonces seremos libres para amarnos totalmente

No existe una meta ó una realización más valiosa en la vida que la de encontrar la paz interna y acabar con la eterna y agotadora charla negativa dentro de nuestras cabezas. Durante miles de años, la humanidad ha intentado comprender y desvelar el misterio de la vida y de la creación. Una hipótesis que perdura hasta hoy sostiene que la "Fuente" es un ser sobrenatural, inteligente, amoroso y perfecto. Aunque la manera exacta con que las personas han comprendido esta autoridad superior, haya sufrido muchas transformaciones, la creencia en su existencia perdura incluso en esta época de apogeo de la racionalización científica.

Nuestros ancestros, con el fin de relacionarse con este poder abstracto, crearon varios "dioses" simbólicos. Estos dioses expresaban su creencia en un Ser Superior, no físico. Crearon imágenes a las que ofrecían oraciones y ofrendas, para obtener favores, ayuda, orientación y buena suerte.

El concepto monoteísta judeo-cristiano e islámico de un poder ó entidad invisible, proviene de estos sistemas de creencia.

Una hipótesis sería: si nuestra energía vital invisible a la que nos referimos como mente-alma, viene de una Fuente creativa, se supone que nosotros deberíamos tener las mismas cualidades que esta Fuente. Las primeras cualidades de esta Fuente son la capacidad de amar y de ejercitar el libre albedrío.

La humanidad ha buscado incesante y permanentemente la forma de concentrarse y entrar en comunión con esta fuerza, que algunos llaman Dios. A lo largo de los años, hombres y mujeres han dado testimonio de haber experimentado esta conexión. La descripción más común de esta experiencia es la unidad, entrega, alegría, dicha perfecta, paz, perfección y amor.

Tal momento de verdad y de iluminación cuando se experimenta a menudo, transforma una vida. Muchas veces desaparece el miedo a la muerte. Parte de la experiencia consiste generalmente en visualizar una luz blanca y brillante pero no cegadora.

Se ha escrito mucho sobre personas que estuvieron cerca de la muerte y que se acuerdan de haber salido de la oscuridad hacia una luz magnífica, blanca y amorosa, y encontrar la paz, perfección y amor esperándoles. Algunos buscadores eligen buscar este momento especial de iluminación a través de diferentes caminos religiosos orientales y/u occidentales.

Aunque se gastan vidas enteras y fortunas en la búsqueda, pocos alcanzan la meta, y si lo consiguen, raras veces se trata de una experiencia duradera.

La religión nos propone que tengamos fe y que aceptemos la Luz, Dios. Pocas personas han tenido la experiencia de VER una entidad que pueden llamar "DIOS". Aquéllos que tuvieron la experiencia de la iluminación, dan testimonio de la experiencia de una magnífica luz blanca y de sentirse como si estuvieran en la presencia de Dios.

A menudo estas personas relatan que, en las visualizaciones mentales aparecen figuras simbólicas como profetas y guías para ayudar a personalizar y orientar la experiencia. Este "ser", toma el papel de amigo, protector, guía espiritual, ó maestro. La comunicación con estos seres conforta y trae sabiduría y conocimiento.

Algunas disciplinas terapéuticas o espirituales nos animan a explorar las capas emocionales negativas, con la esperanza de que en algún tiempo futuro, las atravesemos, las saltemos y descubramos nuestra verdadera esencia ó ser y "estemos en la luz". En el proceso de Cuadrinidad adoptamos esta perspectiva y para no interferir con las diferentes creencias nombramos a este Ser Superior como La Luz y a nuestra esencia como el Ser Espiritual.

En 1976 Ron Kane, terapeuta y amigo de muchos años y yo, hablamos del fenómeno de "estar en la luz". Se me ocurrió en este momento que si nosotros realmente pertenecemos a esta Luz, somos parte de ella, deberíamos ser capaces de comunicarnos y entrar en contacto con ella. Si esto fuera posible universalmente, tendríamos la prueba positiva de que nuestra esencia es la perfección y no los programas negativos que recibimos durante nuestra existencia en un plano terrestre. Luego pensé que la experiencia de "estar en la luz", resultaría de la unión de los Seres Espiritual y Físico. Con esta unión, podríamos dirigir la energía necesaria para vencer la programación terrenal emocional e intelectual, cabezona, resistente y negativa. Esto abriría el camino hacia una forma de ser más positiva, pacífica y productiva.

El Proceso creado y proyectado para abrirse a una experiencia universal de estar en la Luz, fue desarrollado un 1976, y desde entonces ha probado tener un valor terapéutico estimable. Es posible experimentar a su Ser Espiritual como siendo de la Luz y dentro en la Luz.

Como se dijo anteriormente, la resistencia en terapia no es más que una resistencia a uno mismo. Este tipo de resistencia sólo está en los aspectos emocional e intelectual programados de nuestra mente. Esta Dualidad de la mente siempre controló nuestras vidas y tiene miedo a renunciar a su poder y control.

Después de todo, la negatividad que nuestro Niño Emocional y nuestro Intelecto Adulto han tragado durante toda la vida nos es familiar, y por lo tanto cómoda.

La apertura a la Luz genera un catalizador necesario para minimizar la resistencia del Niño Emocional y del Intelecto. El contacto con lo espiritual dentro de nosotros permite al Niño/a y al Intelecto disminuir la resistencia y entregarse al Ser Espiritual o Ser REAL.

En el Proceso esta apertura se propone a través de el Viaje a la Luz por medio de la visualización y las imágenes mentales. ¿No es en la mente donde todo ocurre en primer lugar? Durante el sueño, nuestra mente se comunica con nosotros, sin parar, en forma de sueños.

Durante la vigilia, nuestra mente se comunica con nuestro cuerpo y con nuestro cerebro por medio de los pensamientos, fantasías, ilusiones, imágenes y visualizaciones.

Cuando usamos la expresión "con los ojos en la mente" nos referimos a la capacidad de nuestra psique, para proyectar en nuestro cerebro imágenes y visualizaciones. Dado que la mayoría de las causas de nuestras neurosis son inconscientes, en este trabajo utilizamos la visualización y la imaginación para facilitar las verdades necesarias, por medio del contacto consciente e inteligente con nuestra psique inconsciente. Este aspecto subconsciente de nuestro ser NUNCA miente. Siempre nos mostrará nuestros verdaderos sentimientos, bien de forma real y/o simbólica.

Los Viajes Mentales (también llamados Revelaciones Mentales, porque la mente lo revela todo), son un instrumento importante del Proceso y nos permiten el acceso a las verdades subyacentes de nuestra Cuadrinidad.

CAPITULO 4

LOS PATRONES DE RELACION Y SU SANACIÓN EN EL PROCESO HOFFMAN

Luis Fernando Cámara. Médico y psicoterapeuta.

Como menciona Robert Hoffman anteriormente, los patrones aprendidos en la infancia en la relación con nuestros padres o sustitutos, se actualizan en nuestra vida actual dominando esta y haciéndonos responder con viejos y disfuncionales patrones a las nuevas vivencias.

Dado que estos patrones fueron aprendidos en aquellas relaciones infantiles y son el modelo para nuestras relaciones actuales, los denominamos **Patrones de Relación** ©.

El trabajo que proponemos, para realizar antes del Proceso, tiene como finalidad abrirse a la comprensión de que los conflictos que vivimos en la actualidad con nuestras parejas, familiares, amigos, superiores o incluso con nosotros mismos, fueron aprendidos y modelados en nuestros años de infancia y quedaron rígidamente instalados en nosotros mismos estructurando nuestro carácter o personalidad.

Todos tenemos conciencia de lo difícil que nos resulta cambiar o modificar alguno de estos patrones de nuestro carácter, hasta el punto de que a veces nos rendimos y nos encastillamos en la declaración de que “yo soy así” como una reivindicación a nuestro derecho a dejar de pelear por cambiar algo que no sabemos cómo se hace y nos vence una vez tras otra.

Es importante comprender que estos Patrones de Relación se estructuraron en nuestro cerebro y en realidad en todo nuestro cuerpo en forma de circuitos neuronales y complejas interrelaciones neuroquímicas e inmunológicas. Cuando queremos cambiar esa “grabación”, la moderna neuroendocrinoinmunología nos dice que es preciso dejar de activar los viejos circuitos y crear otros alternativos, los cuales a su vez hay que “regrabarlos” reiteradamente para que queden como cambios estables.

También sabemos por la experiencia terapéutica que aquellas grabaciones se crearon en condiciones físicas y emocionales de sufrimiento y supervivencia más o menos intensas y que para cambiarlos hay que acceder a la vivencia infantil con las emociones y sensaciones del momento traumático y **con esa conexión hacer algo diferente de lo que hicimos de niños**.

En efecto, la psicoterapia ha constatado que los cambios son más profundos si intervienen todos los aspectos del ser: lo emocional, lo físico, lo intelectual y lo espiritual. A veces una experiencia profunda de un solo aspecto produce cambios en los otros aunque la vivencia emocional es a menudo la clave de la transformación. Sin contacto con lo emocional los cambios son a menudo superficiales y por ello tras creer que hemos dejado atrás nuestra ira o nuestro miedo al abandono, nos desalentamos al comprobar que surgen de nuevo con toda su fuerza, cuando algunos acontecimientos de nuestra vida barren los frágiles cambios intelectuales.

El Proceso atiende fundamentalmente al cambio emocional y físico y lo completa con el cambio intelectual. La apertura a lo espiritual reencuadra los otros aspectos y los armoniza de modo que al final del curso el alumno tiene la experiencia de un profundo cambio en todos los aspectos de su ser. Cambio que puede constatar cuando vuelve a su vida cotidiana y que perdura especialmente si como decíamos, “regraba” estos cambios en los meses posteriores con las herramientas aprendidas en el Proceso Hoffman.

Esto último es importante. Sería ingenuo pensar que uno cambia para siempre en una semana de curso. Durante una semana el alumno se concentra en las vivencias infantiles y descubre nuevas opciones más sanas que las que eligió inevitablemente de niño/a. La nueva visión sobre la infancia y los propios padres, le lleva de una experiencia de dolor e incompreensión a otra de amor y perdón por sí mismo y por los padres liberándolo de la pesada y dolorosa carga de esa visión. Este cambio producido en la raíz del dolor infantil, es reforzado constantemente durante toda la semana de modo que con el paso de los años persisten aspectos del cambio.

Sin embargo otros aspectos, tras tantos años de hábitos disfuncionales, tienen un enorme poder de hacernos volver a lo viejo. Para desarraigarlos establemente es preciso un trabajo continuado en la misma dirección que resultó tan efectiva durante el Proceso y que ya experimentamos. Es preciso volver a recorrer el camino nuevo una y otra vez y solo así se completará el cambio.

Nuestro patrón de desconfianza en nuestra propia capacidad, aprendido de niños, nos lleva a pensar que alguien nos tiene que salvar y cambiar de modo mágico, sin nuestro esfuerzo. Un curso, un terapeuta o un maestro serán depositarios de esa esperanza que nos mantiene en la pasividad y en decepción constantes.

Seamos serios con el cambio. Solamente un trabajo continuado en nosotros mismos nos llevará a ese cambio anhelado. En el Proceso aprendes el camino y experimentas que **es posible y real para ti**. Después te corresponde fortalecerlo y el Instituto Hoffman te ayudará en lo posible, además de los propios recursos que encuentres en tu vida con la claridad que tendrás sobre lo que es efectivo.