

UNA INVITACIÓN A ESPIAR EL LIBRO

Reflexiones de un Espíritu Mental

Dos capítulos para empezar.

NICOLÁS APELT

NUEVA EDICIÓN · MUESTRA DE LECTURA

Leé sin apuro.

Esta muestra reúne dos capítulos de la edición de trabajo más reciente de Reflexiones de un Espíritu Mental. Conservan su texto y su composición editorial originales.

01 El camino de la semiverdad

Una apertura a la mirada y al propósito del libro.

02 La cocreación I

Pensamiento, imagen, emoción y certeza en acción.

El resto del recorrido queda esperándote.

CAPÍTULO UNO

EL CAMINO DE LA SEMIVERDAD



Para mí es importante que sepas que, como seres humanos, no vamos a poder acceder a la Gran Verdad. Solo vamos a poder captar pequeñas expresiones de la misma diseminadas en infinitos fractales (los patrones que se repiten a sí mismos infinitamente desde lo macro a lo micro) a lo largo del universo, los mundos sensibles, los eternos y los efímeros. La verdad contiene todo: es la sabiduría sin datos. La verdad ES. Y la verdad se experimenta: no se toca, no se alcanza ni se expresa.

Todo lo que vayas a oír, a ver o a sentir en este libro es solo un fractal de la verdad. Vos sos parte de la verdad, si vos no existieras, faltaría parte de esa gran verdad; si tus amigos y enemigos no existieran, también faltaría parte de la verdad. Entre todos somos semiverdades que, en unidad, damos existencia a la verdad absoluta e integradora. No somos sin la existencia y la existencia no es sin nosotros. Una semiverdad no es una verdad a medias ni media verdad: es simplemente una verdad parcial.

La verdad parcial habla del Todo pero no es el Todo, y nada existe que pueda describir al Todo, dado que este decidió dividirse y redefinirse de forma constante en sus parcialidades. Sería algo así como observar el comportamiento del átomo y comprender que sus partículas se comportan tal como lo hacen los planetas alrededor del Sol, o que el big bang es el equivalente a la unión de un óvulo y un espermatozoide. Podés obtener una sensación y percibir el comportamiento del todo, pero no comprender el todo.

Lo que yo tenga para expresar aquí es la verdad absoluta que se encuentra dentro de mí, y quieras o no, al ser compartida, se convierte en tu verdad parcial. Y exactamente lo mismo sucede con tu verdad absoluta interna, que al compartirla, se transformará en una verdad parcial. ¿Cómo forjé mi verdad?

A través de la experimentación de las verdades parciales que me atravesaron en estos años: mi educación temprana cristiana, mi

cuestionamiento por el pecado; los principios universales del Kybalion y la metafísica; los amigos capaces de recordar los orígenes del universo; una enfermedad que me desangró por dentro durante meses enteros sin que yo entendiera cómo eso era la perfección y el amor de Dios; sectas en las que permanecí durante años; el diálogo con las piedras, las plantas y las edificaciones que están vivas; las carreras de Psicología y Administración de Empresas; la biología, el coaching y el estudio de las constelaciones familiares y los eneagramas; el contacto con distintas culturas alrededor del mundo y la vida empresarial.

Mi primer guía interno incomprendido fue la rebeldía, cuyo motor era probar que Dios no existía, que éramos una casualidad del cosmos y que la Nueva Era se trataba de un montón de gente perdida buscando una justificación para poder vivir. Luego la rebeldía se transformaría en la escucha interna, y la autoguía, en medio de vida; así también el contacto con mi Yo Superior cuando la mente distractora bajaba la guardia y lograba relajarme.

No es mi intención detallar un curriculum vitae, mas tampoco ser desagradecido con ninguno de los elementos y seres que participaron en la cocreación de mi verdad absoluta parcial. Cada uno de los elementos que me atravesaron han provocado un efecto dominó en mi ser. Aquel que pueda ver la perfección de esta danza mental geométrica matemática divina entenderá que todo siempre sucedió como debería haber sucedido y que nada podría haber sido de otra forma.

Las próximas líneas solo expresarán una información, la cual, cuando atravesó mi ser, arrojó resultantes y modificaciones en el mismo, y ahora, atravesando a otros seres, arrojará otro tanto de resultantes similares o totalmente contrarias.

El objetivo de este libro es que puedan convertirse en magos, en alquimistas, en sabios de ustedes mismos: el mago utiliza la magia, trabaja con la ilusión y crea nuevas realidades; el alquimista toma la materia más pesada del universo y la convierte en sutil, liviana; y el sabio se permite experimentar la realidad tal como se le presenta, sin luchar contra ella.

Este desarrollo trino del ser en donde se unen la magia, la alquimia y la sabiduría será el terreno de la experimentación por el cual podrán convertirse en metafísicos, en cocreadores de su propia realidad. Básicamente, el objetivo de este libro es que puedan retomar el control de su vida a través de herramientas y filosofías básicas y profundas del ser. Los maestros que concentraban multitudes partieron y su energía se dividió en miles de partes, para que hoy vos seas tu propio maestro.

Incluso esto que estás leyendo, está siendo creado por vos y no por mí. No hay un maestro del otro lado, ni nadie creando estas palabras para vos: son proyecciones de tu creación. Esto es lo primero que deberás reconocer. Por esto, este mensaje es exclusivo para vos. Saludá a tu maestro al espejo y dale la bienvenida. Ah... y otro punto más. Salí a la calle y reconocí a los tantos maestros que te rodean, que antes no veías; personas, situaciones, elementos, experiencias, circunstancias... Reconocé en ellos la utilidad perfecta y la sabiduría que te regalan.

CAPÍTULO SEIS

LA COCREACIÓN I



Con todo lo detallado hasta ahora podemos empezar a hablar del acto de cocrear.

Y quiero comenzar haciendo una distinción fundamental: no materializás todo lo que pensás. Si cada pensamiento se convirtiera inmediatamente en materia, tu vida sería un caos imposible de administrar.

Nosotros materializamos aquello que creemos.

Pensar y creer no son lo mismo. Un pensamiento puede aparecer, atravesar tu mente y desaparecer unos segundos después. Una creencia, en cambio, organiza la manera en que percibís, sentís, decidís y actuás. Por eso no todos tus pensamientos construyen tu realidad con la misma fuerza.

Desde la perspectiva que propongo en este libro, una creencia se construye mediante cuatro componentes:

Pensamiento + imagen + emoción + certeza = creencia.

Que un pensamiento no pueda materializar por sí solo no significa que tenga poca importancia. Es uno de los cuatro pilares fundamentales de toda creencia y, si no aprendés a gestionarlo, puede inclinar la balanza de tu creación.

Podríamos imaginar que una creencia es una torta. El pensamiento, la imagen, la emoción y la certeza son sus ingredientes. Ninguno de ellos por separado constituye la torta, pero si falta uno tampoco podés terminar de prepararla. Cada ingrediente es vital y modifica el resultado. Además, están conectados: un pensamiento abre una imagen; la imagen despierta una emoción; la repetición de ese recorrido puede transformarse en certeza. Por eso gestionar cómo pensás es clave. El pensamiento no es toda la creación, pero participa activamente en la construcción de aquello que llegás a creer.

Ya hablamos de las imágenes. Vimos que una imagen concentra sonidos, colores, texturas, recuerdos y una gran cantidad de información. También hablamos de las emociones y de la organización corporal y química que cada estado produce. En este capítulo vamos a profundizar en los pensamientos. Más adelante hablaremos de la certeza, que está íntimamente relacionada con el merecimiento.

Una idea puede abrir una imagen. Esa imagen puede despertar una emoción. Si el pensamiento, la imagen y la emoción se repiten, el recorrido comienza a reforzarse. Pero para convertirse en una creencia todavía necesita algo más: que adquiera para vos algún grado de certeza.

No alcanza con pensar “soy abundante” mientras una parte profunda de vos responde: “Esto es mentira y jamás podría sucederme”. No alcanza con repetir “merezo amor” si cada vez que alguien intenta amarte desconfías, te alejás o elegís a una persona que confirma lo contrario.

La creencia no es solamente aquello que declararás. Es aquello que tu sistema considera verdadero y desde lo cual organiza tu experiencia.

Por eso las creencias terminan participando en la construcción de nuestro destino. No porque cada una produzca mágicamente un objeto frente a nosotros, sino porque modifica la realidad que podemos reconocer, sostener y construir.

Una creencia modifica tu estado. Tu estado modifica lo que percibís. Lo que percibís influye sobre tus decisiones. Tus decisiones se convierten en acciones. Tus acciones producen consecuencias. Y esas consecuencias pueden regresar para confirmar la creencia con la que comenzaste.

El circuito sería así:

Pensamiento → imagen → emoción → repetición → certeza → creencia → estado → percepción → decisión → acción → consecuencia.

Después, la consecuencia vuelve al comienzo y te dice: “¿Viste que aquello que creías era verdad?”.

Así se construyen realidades que parecen inevitables.

¿Cuántos pensamientos tenés por día?

Existe una afirmación muy difundida que sostiene que el ser humano produce alrededor de sesenta y cinco mil pensamientos diarios. Voy a conservar esta cifra como parte del modelo que estoy compartiendo, pero quiero mostrarte también otra forma de observar el mismo fenómeno.

Una investigación publicada en *Nature Communications* intentó identificar los momentos en que el cerebro pasa de un estado mental a otro. A partir de esas transiciones, sus autores realizaron una estimación tentativa cercana a seis mil pensamientos diarios en adultos jóvenes.

¿Son sesenta y cinco mil o son seis mil?

La diferencia no significa necesariamente que uno deba ser verdadero y el otro falso. Nos muestra lo difícil que resulta definir dónde termina un pensamiento y comienza otro. ¿“Voy a perder el trabajo” es un único pensamiento aunque se repita cien veces? ¿Cada imagen, palabra o variación dentro de ese miedo constituye un pensamiento nuevo?

La ciencia todavía no cuenta con un contador capaz de entrar en tu mente y separar cada pensamiento como si fueran monedas. Pero cualquiera sea la cifra, lo importante para nosotros permanece: una enorme cantidad de actividad mental ocurre sin que la observemos conscientemente.

No todos esos pensamientos cumplen la misma función. Algunos son automáticos y permiten resolver tareas conocidas. Otros organizan el presente. Algunos recuerdan, comparan, imaginan, crean o planifican. Otros quedan girando alrededor de una misma preocupación sin producir ninguna respuesta nueva.

Me gustaría que hagamos un énfasis especial en distinguir entre pensamientos conscientes e inconscientes. Los conscientes son aquellos que alcanzás a observar y reconocer. En líneas generales, llamamos consciente a aquello sobre lo que tenés registro de que está aconteciendo. Los pensamientos inconscientes, en cambio, actúan sin que adviertas su presencia: interpretan, comparan, anticipan y responden desde caminos que ya fueron aprendidos. Que no los escuches no significa que no participen en la realidad que construís. Y esto es clave; permitime subrayarlo para que lo guardes: que no sepas que están operando no significa que no existan ni que

carezcan de efecto. Lo mismo sucede con los siete principios universales.

Tradicionalmente también hablamos de pensamientos positivos y negativos. Quiero conservar esta distinción, pero no como un juicio moral. Un pensamiento no es malo por naturaleza: tal cosa no existe. Lo llamamos positivo o negativo según la experiencia que produce mientras lo sostenemos. Algunos abren placer, expansión o posibilidades; otros producen displacer, contracción o nos dejan girando dentro de un estado que no queremos continuar alimentando. La pregunta no es si el pensamiento merece ser castigado, sino qué imágenes y emociones abre dentro de vos y hacia qué realidad inclina tu balanza.

Por eso voy a dividirlos entre pensamientos buenos y malos solamente con fines prácticos. Dos personas con el mismo tipo de pensamiento pueden vivir experiencias completamente distintas.

Mi intención no es que abras una batalla dentro de tu mente entre aquello que considerarás positivo y aquello que considerarás negativo. Ya vimos que convertir el mundo interior en una guerra solo agrega lucha. Prefiero preguntarte:

¿Este pensamiento me está informando algo?

¿Me permite comprender?

¿Me ayuda a decidir o actuar?

¿O solamente vuelve a dejarme en el mismo estado?

Un pensamiento automático, o al que también llamamos inconsciente, no es necesariamente negativo. Gracias a los automatismos podés caminar, conducir o cepillarte los dientes sin reconstruir cada movimiento. Tampoco todo pensamiento sobre el pasado es inútil ni toda anticipación del futuro es ansiedad.

Por eso es importante, especialmente dentro de la espiritualidad, no asociar la palabra consciente con bueno e inconsciente con malo. Estamos hablando de procesos sobre los cuales tenés noción o registro y de procesos sobre los cuales no. Tanto dentro de los pensamientos conscientes como de los inconscientes pueden existir pensamientos placenteros y displacenteros. Su efecto no depende solamente de dónde estén alojados, sino del estado desde el cual operan y de la realidad que ayudan a construir.

Los pensamientos pueden referirse a tres tiempos: pasado, presente y futuro.

Volvemos al pasado para aprender. Viajamos al futuro para crear estrategias.

El desequilibrio aparece cuando regresamos al pasado únicamente para alimentar la melancolía, la culpa o el resentimiento; o cuando proyectamos el futuro para sostener la ansiedad y la fantasía de control.

Recordar puede ayudarte a comprender por qué actuaste de determinada manera. Pero recordar la misma escena cien veces sin encontrar una comprensión ni una acción puede convertirse en un circuito cerrado.

Pensar en el futuro puede ayudarte a preparar una conversación, ordenar tus finanzas o diseñar un proyecto. Pero imaginar durante horas todas las formas en que algo podría salir mal no es planificación. Es sufrir anticipadamente dentro de escenarios que todavía no existen.

El pasado y el futuro no son basura. El problema es visitarlos sin propósito y olvidar el camino de regreso.

Por eso recomendamos meditar. Cuando pensás sin parar, la mente puede parecerse a un mono que salta de rama en rama: del pasado al futuro, de una conversación a una amenaza, de una imagen a otra, sin que hayas elegido conscientemente ninguno de esos destinos. La meditación es una herramienta de gestión mental. Entrena la capacidad de reconocer dónde está tu mente, elegir hacia dónde dirigirla y traerla nuevamente cuando se escapa.

Mi definición de meditación es la capacidad de hacer foco en una sola cosa sin partir tu energía en miles de partes. Podés meditar sentado y en silencio, pero también corriendo, tocando música, cocinando, leyendo o realizando cualquier actividad en la que estés verdaderamente presente.

No necesitás vivir encerrado en el presente como si recordar o imaginar fueran errores. Necesitás poder elegir adónde dirigir tu atención y regresar cuando descubrís que tu mente se perdió dentro de un recorrido que no conduce hacia ningún lugar nuevo.

Y acá aparece un concepto fundamental: la metacognición. Aunque la palabra parezca compleja, significa algo extraordinario y sencillo: darte cuenta de que hay alguien pensando.

La metacognición representa un gran salto de consciencia porque crea una distancia entre vos y el contenido de tu mente. Cuando ese nivel de consciencia es muy bajo, sos tus pensamientos y tus

emociones. Si pensás “no sirvo”, lo creés. Si sentís enojo, suponés que ese enojo cuenta toda la verdad acerca de lo que te sucede.

Pero no todo lo que pensás es verdadero ni la primera emoción que aparece expresa necesariamente la totalidad de tu experiencia. Podés sentir enojo y descubrir que debajo había tristeza. Podés sentir rechazo y descubrir miedo. Si te dejás conducir inmediatamente por el enojo, quizás termines actuando desde una emoción que estaba protegiendo otra mucho más profunda.

La metacognición te permite abstraerte por un momento de estas dos energías volátiles y preguntarte: “¿Quién piensa esto?”, “¿Quién siente esto?”, “¿Esto que pienso expresa realmente lo que soy?”, “¿Quiero participar de este recorrido?”. No se trata de negar el pensamiento ni de expulsar la emoción. Se trata de reconocer que podés observarlos y elegir no convertirlos automáticamente en identidad, acción o destino.

Hay una diferencia inmensa entre pensar y darte cuenta de que estás pensando. En el primer caso, el pensamiento conduce. En el segundo, aparece alguien capaz de elegir.

Nombrar para terminar la lucha

Hay una enorme diferencia entre quedar atrapado en un pensamiento que repite “Tengo miedo, tengo miedo, tengo miedo” y detenerte, observar lo que sucede dentro de vos y decir conscientemente:

“Tengo miedo”.

Las palabras son las mismas, pero la posición desde la cual las pronunciás es completamente diferente.

En el primer caso, el miedo piensa por vos. No hay distancia entre la emoción y tu identidad. No sentís que estás experimentando miedo: durante unos minutos, pareciera que sos el miedo.

En el segundo caso, comenzás a observarlo. Lo nombrás, reconocés dónde aparece en el cuerpo y dejás de gastar energía intentando fingir que no existe.

Podrías decir:

“Reconozco que tengo miedo”.

“Siento presión en el pecho”.

“Mi respiración está más corta”.

“Mi mente está imaginando que voy a perder el trabajo”.

Nombrar no hace que la emoción desaparezca mágicamente, pero puede terminar con una parte importante del sufrimiento: la lucha contra aquello que ya estás sintiendo.

Siempre que puedas, evita convertir tu mundo interior en un campo de batalla. No necesitas enfrentar un pensamiento bueno contra uno malo ni utilizar una emoción positiva para destruir una negativa. No se compensan entre sí como si una anulara a la otra.

Si intentás expulsar el miedo mediante la fuerza, ahora tendrás dos problemas: el miedo y la guerra contra el miedo.

Aceptar no significa resignarte, justificar lo que sucede ni decidir que vivirás asustado para siempre. Significa reconocer honestamente el estado en el que te encontrás para poder comenzar a moverte desde allí.

No podés transformar aquello que todavía estás ocupado negando.

Existe incluso una investigación de neurociencia que resulta muy interesante para este punto. En un estudio publicado en *Psychological Science*, e indexado en PubMed de la National Library of Medicine, los participantes observaron imágenes emocionales mientras se registraba su actividad cerebral. Cuando colocaban en palabras la emoción que estaban viendo, disminuía la respuesta de la amígdala y aumentaba la actividad de una región prefrontal vinculada con la regulación.

Dicho de una manera sencilla: poner una emoción en palabras puede modificar la manera en que el cerebro responde frente a ella. Quizás por esto distintas ramas de la psicología consideran que una parte importante de la sanación comienza cuando la persona consigue poner en palabras su mundo interior.

Después de reconocer lo que sentís, podés hacerte una pregunta muy sencilla:

“¿Qué está sucediendo realmente en este momento?”.

La mente responderá primero mediante interpretaciones:

“Voy a perder el trabajo”.

“Mi jefe ya no me soporta”.

“Seguro están buscando a alguien para reemplazarme”.

“Voy a quedarme sin dinero”.

Pero ninguna de estas frases describe necesariamente lo que está sucediendo. Son proyecciones sobre aquello que podría ocurrir.

Volvé a preguntar:

“¿Qué está sucediendo realmente ahora?”.

“¿Hay alguien despidiéndome en este momento?”.

“¿Estoy renunciando?”.

“¿Recibí alguna información concreta?”.

“¿O estoy respondiendo corporalmente a una escena que mi mente proyectó?”.

Desde mi perspectiva, cerca del 90 % de nuestro estado mental se encuentra ocupado por estos fantasmas: conversaciones que no ocurrieron, pérdidas que todavía no sucedieron, respuestas que imaginamos y futuros que intentamos controlar. Aunque esas escenas no existan materialmente, las emociones que producen en el cuerpo son reales.

Supongamos que respondés:

“No. Nadie me está despidiendo. Ahora tengo trabajo”.

Eso no garantiza que conservarás ese empleo para siempre. Tampoco significa que debas ignorar una señal concreta o dejar de prepararte frente a un riesgo real. Significa que recuperaste el presente y ahora podés formular preguntas diferentes:

“¿Qué puedo hacer hoy para mejorar mi trabajo?”.

“¿Necesito conversar con mi jefe?”.

“¿Existe algo que deba aprender?”.

“¿Puedo ordenar mis finanzas?”.

“¿Quiero actualizar mi currículum?”.

“¿Hay una decisión que estoy postergando?”.

El pensamiento “Voy a quedarme sin trabajo” te deja congelado frente a una escena futura. La pregunta “¿Qué puedo hacer hoy?” devuelve la energía al único momento en el que podés utilizarla.

Incluso el miedo puede convertirse en información. Tal vez te muestre que necesitás capacitarte, conversar, ahorrar, buscar alternativas o reconocer que ya no querés continuar en ese lugar.

Pero para escuchar esa información primero tenés que dejar de pelearte con la emoción.

Además, el circuito puede participar en la construcción de aquello que temés. Si pasás cada jornada imaginando que te despedirán, quizás pierdas concentración, dejes de proponer ideas, evites conversaciones importantes o comiences a responder defensivamente.

El pensamiento no produjo mágicamente el despido. Creó un estado desde el cual tomaste decisiones que pudieron acercarte a ese resultado.

Así puede comenzar una profecía autocumplida.

En cambio, cuando decís:

“Acepto que tengo miedo de perder mi trabajo. Ahora todavía tengo trabajo. ¿Qué puedo hacer con la realidad que tengo delante?”.

dejás de invertir toda tu energía en luchar contra un fantasma y comenzás a participar nuevamente en la construcción del presente.

La secuencia sería:

Reconozco → nombro → acepto → observo la realidad presente → elijo una acción.

No necesitás ganar una guerra contra el miedo. Necesitás dejar de entregarle el gobierno de todas tus decisiones.

Cuando cambia la imagen del pasado

Quiero contarte una historia que muestra cómo una imagen del pasado puede continuar participando en una decisión presente.

Una mujer me llamó porque no conseguía vender su casa de campo.

Cuando me pidió una sesión individual, mi primera reacción fue preguntarme por qué alguien me llamaría a mí para vender una propiedad. No soy agente inmobiliario. No conozco demasiado sobre tasaciones, escrituras ni estrategias de venta.

Pero desde la perspectiva que comparto en este libro, cuando una persona afirma que quiere avanzar y, al mismo tiempo, algo permanece detenido, podemos preguntarnos si existe otra parte de ella que todavía no está preparada para realizar ese movimiento.

El día de la sesión ocurrió algo difícil de ignorar: el sótano de la casa se inundó.

Se había roto un caño del desagüe y todo aquello que la casa debía expulsar comenzó a acumularse en su parte más profunda. Dicho sin demasiada poesía: el sótano estaba llenándose de mierda.

Desde la perspectiva metafísica que te propongo, aquella tubería rota no era solamente una coincidencia útil para interpretar la sesión. Lo que no se resuelve adentro se expresa afuera. Mientras esta mujer intentaba desprenderse de la casa, algo enterrado en su interior reclamaba ser visto y la realidad material comenzó a mostrarlo en el lugar más profundo de la propiedad. Esta correspondencia también dialoga con la mirada sistémica: aquello que aparece en una parte puede estar expresando un conflicto que pertenece a una organización mucho más amplia.

Le pedí que bajara hasta donde pudiera acercarse sin ponerse en riesgo. No quería que comenzara explicándome qué pensaba sobre la casa. Le pedí que sintiera qué sucedía en su cuerpo cuando se encontraba frente a ella, frente al sótano inundado y frente a la imposibilidad de venderla.

El pensamiento cambia rápidamente. Las imágenes aparecen y desaparecen. Las emociones pueden transformarse antes de que llegemos a comprenderlas. El cuerpo, en cambio, muchas veces permanece allí, sosteniendo una información que todavía no pudimos convertir en palabras.

Comenzó a observarse.

Sentía el estómago revuelto. Los hombros estaban tensos. El pecho parecía cerrarse. Todo su cuerpo tenía la sensación de hacerse más pequeño.

Le pedí que no luchara contra esas sensaciones.

No necesitaba decirse que debía estar bien ni colocar una emoción agradable encima de otra desagradable. Solo necesitaba permitir que el cuerpo expresara aquello que ya estaba ocurriendo.

Muchas veces creemos que, si aceptamos una sensación, esta crecerá hasta devorarnos. Sin embargo, una parte importante de la intensidad puede provenir justamente de la lucha que establecemos contra ella. Sentimos miedo y, además, sentimos miedo de sentir miedo. El cuerpo se activa y después intentamos controlarlo con desesperación. A la primera sensación le agregamos una guerra.

Aceptar no significa rendirse. Significa dejar de gastar energía negando el lugar en el que ya estamos.

Le pedí entonces que permitiera el asco, el estómago revuelto, el pecho cerrado y la contracción de su cuerpo. Después le hice una pregunta:

—¿Cuándo recordás haber sentido esto antes?

No tomé la sensación como una grabación perfecta del pasado. La pregunta buscaba abrir una asociación y permitir que apareciera alguna imagen vinculada con ese estado.

Después de unos segundos, respondió:

—Ya sé cuándo sentí esto. Tenía alrededor de cinco años.

Apareció la imagen de una noche en la que su hermano había abusado sexualmente de ella.

Sé que es una historia fuerte. Pero necesito contarla con cuidado porque permite comprender cómo una experiencia puede permanecer activa mucho después de que el hecho haya terminado.

Le pedí que observara la escena sin perder el contacto con el presente. Y acá necesitamos hacer una distinción: no le pedí que “recordara” la escena como si la memoria fuera una grabación exacta. Como comprendimos al hablar de las imágenes, estas pueden sobrescribirse tantas veces que, cuando accedemos a un recuerdo, también podemos estar accediendo a elementos inventados o completados posteriormente por nuestra mente. En este contexto, la mujer adulta que era hoy estaba allí, acompañando a la niña que había sido.

Le pregunté qué sentía esa pequeña.

Primero apareció el rechazo. Después, la impotencia. Sentía que algo estaba ocurriendo contra su voluntad, pero no podía detenerlo. Físicamente podía gritar; sin embargo, algo dentro de ella se lo impedía.

—¿Qué creés que habría sucedido si gritabas? —le pregunté.

En la misma habitación dormían sus hermanos. Si gritaba, todos se despertarían y verían lo que estaba ocurriendo.

Apareció entonces la vergüenza.

Le pedí que no se apresurara a salir de ella. Cada sensación podía ser la puerta hacia otra más profunda. Como si avanzáramos desde los círculos exteriores de una diana hacia su centro.

—¿Qué sería lo peor de que tus hermanos vieran la escena?

La respuesta no tenía que ver solamente con ser observada.

Temía que comenzaran a mirarla de una manera diferente. Temía quedar expuesta, ser considerada culpable y dejar de pertenecer al grupo familiar.

Para una niña de cinco años, perder la pertenencia no es una idea abstracta. La familia es su mundo. Quedar afuera puede sentirse como dejar de existir.

Después apareció un miedo todavía más profundo.

—Si grito, mis padres van a despertarse —dijo.

—¿Y qué podría pasar entonces?

—Tengo miedo de que mi mamá no me crea.

—¿Y qué sentirías si tu mamá no te creyera?

—Me sentiría completamente desprotegida. Sola en el mundo. Sentiría que no valgo.

Allí llegamos al centro emocional de la imagen.

El abuso había sido una vulneración real de la que ella no tenía ninguna responsabilidad. Su silencio tampoco había sido consentimiento ni una decisión libre de permitir lo que estaba sucediendo. Había sido la respuesta posible de una niña cuyo sistema intentaba sobrevivir entre dos escenarios que percibía como insostenibles.

Por un lado, el abuso. Por el otro, el miedo a gritar, no ser creída, ser mirada como culpable y perder a toda su familia.

Su ser había intentado protegerla del escenario que, en aquella fracción de segundo, parecía todavía más devastador: quedar completamente sola.

Entonces hicimos algo diferente.

No intentamos borrar la escena. No se puede modificar el hecho ni convertir en justo aquello que nunca debió ocurrir.

Invitamos a la mujer adulta a entrar en la imagen.

La conciencia que tenía en el presente regresó para acompañar a esa niña de cinco años. Esta vez, la pequeña no estaba sola dentro de la habitación. Había una adulta capaz de verla, escucharla, creerle y protegerla.

Le permitimos decir lo que aquella noche no había podido expresar:

—Tengo miedo de quedarme sola, mamá. Tengo miedo de que no me creas. Y si no me creés, voy a sentir que estoy completamente sola en el mundo. Tengo cinco años y no quiero vivir sola en el mundo.

La adulta permaneció junto a ella.

No le explicó que debía superar lo ocurrido. No le pidió que perdonara. No intentó convencerla de que no sintiera miedo. Le dio aquello que la escena original no había tenido: presencia, palabras, protección y una persona que le creía.

El acontecimiento no desapareció. La imagen no fue borrada. Lo que comenzó a cambiar fue la emoción desde la cual esa imagen continuaba viviendo en el presente.

Desde mi perspectiva, la mente no tiene tiempo ni espacio como los concebimos físicamente. Habita en una especie de presente continuo. Cada vez que recuperamos una imagen, la abrimos ahora. Su miedo aparece ahora. Su tensión se siente ahora. Su interpretación organiza el cuerpo ahora.

Por eso también podemos llevar a esa imagen recursos que existen ahora.

La adulta no viajó físicamente hacia atrás ni cambió la historia. Llevó la conciencia del presente hacia una representación que todavía participaba en su realidad emocional. La niña que antes aparecía completamente sola comenzó a ser recordada junto con una adulta que la veía, le creía y podía protegerla.

El hecho permaneció. Su carga emocional podía transformarse.

En psicología existe una práctica llamada reescritura mediante imágenes que trabaja con una idea semejante: volver imaginariamente a una memoria dolorosa e incorporar necesidades, recursos o protección que no estuvieron disponibles durante el hecho.

Un ensayo clínico internacional publicado en *The British Journal of Psychiatry* e indexado en PubMed de la National Library of

Medicine estudió a 155 adultos con estrés postraumático relacionado con experiencias de la infancia. Después de hasta doce sesiones, tanto quienes realizaron reescritura mediante imágenes como quienes recibieron EMDR mostraron una disminución importante de los síntomas. Solo el 7,7 % abandonó el tratamiento.

La ciencia no afirma que el pasado desaparezca. Muestra que puede cambiar la respuesta presente asociada a una memoria.

Entonces volvimos a la casa.

Aquella propiedad había pertenecido a todos los hermanos. Después de la herencia, ella se había quedado con ella. Venderla significaba volver a colocarse frente a la mirada familiar. Imaginaba que sus hermanos se enojarían, se ofenderían o la señalarían.

En algún nivel, vender la casa volvía a activar la antigua amenaza:

“Si hago lo que necesito, mis hermanos me verán. Si me ven, pueden culparme. Si me culpan, puedo dejar de pertenecer”.

La casa no era solamente una casa.

Era una forma de continuar perteneciendo.

El sótano tampoco era solamente un sótano. Para ella, se había convertido en la imagen de todo aquello que llevaba años acumulándose debajo de la vida visible.

Al acompañar a la niña, la mujer adulta pudo comenzar a diferenciar dos tiempos. Ya no tenía cinco años. Ya no dependía de permanecer callada para conservar su lugar en el mundo. Podía ser vista, tomar una decisión, tolerar el desacuerdo de sus hermanos y continuar perteneciendo, primero, a sí misma.

Si unimos el principio de correspondencia —“como es adentro es afuera”—, según el cual el símbolo de la casa se transforma, con el principio de vibración —según el cual ese símbolo queda asociado a una emocionalidad diferente—, podemos comprender por qué la transformación interior y la venta no fueron dos acontecimientos separados. Cuando vender dejó de significar emocionalmente “perder a mi familia”, ella modificó la creencia que organizaba esa experiencia. Movié su interior y, como consecuencia, también se movió la realidad exterior que lo expresaba.

Tres semanas después, la casa se vendió.

Quizás la casa no estaba retenida solamente por el mercado.

Quizás una parte de ella todavía necesitaba saber que podía soltarla sin volver a quedarse sola.

Cocrear no es pensar: es organizarte alrededor de una creencia

Esta historia nos permite volver al comienzo.

La mujer decía que quería vender la casa. Ese era su pensamiento consciente. Pero otra parte sostenía una imagen, una emoción y una certeza diferentes:

“Si vendo, mis hermanos me verán, me culparán y dejaré de pertenecer”.

La realidad no estaba organizada solamente por aquello que decía querer. También participaba aquello que creía que sucedería si lo conseguía.

Dentro de ella existía una lucha entre el consciente y el inconsciente. Su consciente decía: “Quiero vender la casa”. Pero su inconsciente respondía: “Venderla significa arriesgarme a perder a mi familia”. Y si entrás en una batalla directa contra tu inconsciente, seguramente pierdas.

No porque el inconsciente sea malo ni porque quiera dañarte. En este caso intentaba protegerla. Seguía defendiendo a una niña de cinco años de aquello que alguna vez había interpretado como el peligro más grande: quedar sola y fuera de su familia. El problema no era su intención, sino que estaba respondiendo a una amenaza antigua mediante una conclusión que ya no pertenecía al presente.

Acá aparece un concepto importante de la psicología: el deseo real. Lo que se cumple no siempre es la fantasía consciente, el decreto, la repetición, el mantra o la visualización. Lo que termina organizando tu realidad es el deseo profundo del inconsciente. Por eso hacemos todo este camino: para descubrir si el consciente y el inconsciente desean lo mismo, alinearlos o brindarle nueva información a la parte que todavía se mueve en otra dirección.

Por eso no atraés aquello que querés solamente por desearlo. Necesitás transformarte hasta ponerte a la altura de esa experiencia. Entonces no la traés desde otro lugar: comenzás a reconocerla, sostenerla y participar en la realidad en la que puede existir.

Si tenés un proyecto, no alcanza con repetir que querés verlo realizado. Preguntate qué imagen se abre cuando pensás en

conseguirlo, qué emoción aparece y qué certeza profunda acompaña esa posibilidad.

¿Creés que podrías sostener el éxito?

¿Creés que merecés recibir dinero por aquello que amás?

¿Creés que seguirías perteneciendo a tu familia si construyeras una vida diferente?

¿Creés que podrías ser amado sin tener que perseguir a nadie?

¿Creés que tu cuerpo puede habitar un estado distinto del que conoce?

Acá también aparece la enfermedad. Las imágenes, los pensamientos, las emociones y las certezas participan en los estados que el cuerpo expresa. Aquello que no se resuelve en un nivel buscará manifestarse en otro. Esto no se dice para acusarte por estar enfermo, sino para devolverte una zona de responsabilidad y de acción. Además de atender el cuerpo, podés preguntarte qué conflicto, identidad, imagen o creencia continúa organizándolo alrededor de la enfermedad. Como te mencioné antes, nada en la creación existe por error ni carece de propósito, porque, de ser así, no existiría. Cuando emerge algo como una enfermedad, es una respuesta frente a una adaptación que necesita realizarse, sea acompañada o resistida por vos.

Si estás enfermo, no te propongo negar un diagnóstico ni abandonar un tratamiento. Te propongo observar si toda tu identidad quedó organizada alrededor de la enfermedad. Podés atenderla, tratarla y reconocer su existencia sin convertirla en la única imagen posible de vos mismo.

Sentirte sano no significa mentirte sobre un síntoma. Significa comenzar a construir también imágenes, pensamientos, emociones y acciones vinculadas con el cuidado, la vitalidad y la posibilidad de una vida que no quede reducida a estar enfermo.

Lo mismo sucede con el dinero, el trabajo, el amor o cualquier realidad que quieras experimentar.

Amá tu proyecto aunque todavía no se haya convertido en materia. Imaginá cómo sería verlo funcionando. Cuando trabajes, observá qué parte de vos ya puede habitar el estado del trabajo que deseás. Si buscás pareja, empezá a tratarte como deseás ser tratado y amate como quisieras ser amado. Si querés una vida diferente, preguntate qué acciones de hoy pertenecen a esa vida.

No necesitás conocer todas las formas mediante las cuales llegará el resultado. Las posibilidades del universo son más grandes que tu capacidad de proyección. Pero sí necesitás hacerte responsable de aquello que te corresponde: tu pensamiento, tu imagen, tu emoción, tu certeza y tus acciones.

No materializás todo lo que pensás.

Materializás aquello que llegás a creer, sostener y encarnar.

En el próximo capítulo vamos a trabajar con los pensamientos que aparecen automáticamente y aprenderemos una técnica para interrumpir y reemplazar aquellos que no queremos continuar alimentando.