

El puzzle interior

Todos los días descubrimos nuevas piezas de nuestro puzzle



Comenzaremos por diseccionar algunas piezas que nos componen en nuestro interior, cada pieza que no nos gusta y que rechazamos, pretendiendo perderla de vista, nos manejará y nos quitará una parte de nuestra energía y vitalidad para hacer y crear lo que verdaderamente queremos.

Pues bien, vamos a describir cuál es el comportamiento de algunas de estas piezas o aspectos nuestros cuando están rechazados o bien cuando están aceptados por nosotros y veremos las grandes diferencias que hay en un caso y en otro y las ventajas de conocernos e integrar, en la medida de lo posible, todas nuestras piezas.

Se trata de conocer, aceptar e integrar nuestros diferentes aspectos, en la medida de lo posible, incluyendo en esa

aceptación el hecho de que siempre quedarán cosas en la sombra pero cuanto más pequeña la hagamos mejor.

La sugerencia para aprovechar mejor este trabajo es hacerlo práctico de manera que se comience a leer en orden y poco a poco. Con la lectura de cada voz sería aconsejable pararse a reflexionar o a conectar con esa voz y escribir en un papel lo que nos vaya saliendo, de esa manera haremos nuestra esa voz y sabremos mejor qué significado tiene para nosotros de una manera más personalizada. Este proceso se llevaría a cabo con cada voz. Así podrías llegar a escribir tu propio puzzle interior!

1. El protector

Evidentemente, el trabajo de nuestro protector es protegernos y es lo que más le gusta hacer, pero veamos cómo actúa cuando es un aspecto que intentamos rechazar y que dejamos en nuestra sombra y cómo actúa cuando lo aceptamos y lo tenemos sanamente integrado en nuestra persona.

El protector no integrado: yo soy quien hace que mi dueño se cierre demasiado en relación con los demás. En otras ocasiones, como mi dueño no me deja hacer bien mi trabajo, al tenerme aquí encerrado, está demasiado abierto a la experiencia o incluso llega a ser impulsivo y cree que no hay peligro. Sin embargo teniéndome aquí es cuando está en peligro.

El protector integrado: cuando puedo actuar libremente y me dejan hacer mi trabajo soy el que da a mi dueño la capacidad de defenderse y de proteger su espacio cuando

es necesario, de esta manera él puede estar tranquilo y estar abierto a la experiencia pues yo le estoy protegiendo.

2. El controlador

El controlador no integrado: yo soy quien aparezco en forma de preocupación por muchas cosas a la vez y que además son incontrolables, pues tengo que hacer grandes esfuerzos para que me vean y me hagan caso.

El controlador integrado: soy la planificación eficiente y la capacidad práctica para solucionar los problemas o dejar listos los detalles que necesita cualquier actividad o disciplina que la persona quiera realizar y le permito, a su vez, hacerlo con atención consciente para que, además, pueda practicar una forma sana de vivir el presente e incluso de meditar haciendo las tareas. Además sólo me activo cuando hago falta.

3. El escéptico

El escéptico no integrado: dudo de todo con gran desconfianza de manera que no dejo que mi dueño experimente lo que se presenta como nuevo y otras cosas que siento como amenazantes, estoy realmente desesperado aquí, encerrado en la sombra, y como no me deja hacer bien mi trabajo me pongo muy nervioso y estoy siempre en alerta. A veces siento que no puedo hacerme ver de ninguna manera y anda mi dueño por ahí creyéndose cualquier cosa.

El escéptico integrado: dudo de todo pero sin crear por ello desconfianza sino tan sólo apertura y una invitación a comprobar las cosas. De esta forma hago que mi dueño no

se agarre demasiado a ninguna creencia haciendo que siga investigando, de hecho soy el espíritu investigador y le permito aprender muchas cosas y avanzar en su crecimiento.

4. El miedo

El miedo no integrado: cuando no me quieren ver y no me hacen caso una de las cosas que hago es más fuerza para que se me vea y entonces hago que mi dueño se enfrente a experiencias para las que no está preparado, le superan o son peligrosas. Incluso, a veces, hago que se active la culpa no integrada y así permanezco más tiempo en activo. Otras veces con activarme constantemente ante situaciones no reales e imaginadas me conformo. Salgo como puedo por las rendijas del sótano psicológico en forma de ansiedad, problemas con la alimentación, con las relaciones con los demás, con el sueño, y en forma de diferentes adicciones. Desde la sombra le hago tener miedo de que los demás le rechazen y le dejen solo.

El miedo integrado: soy una atención vigilante, cuidadosa y serena, aviso cuando puede existir un peligro real del que hay que protegerse, de hecho, muchas veces, trabajo estrechamente y en equipo con el protector. Así cuando hago falta me activo pero si no hago falta me quedo vigilando por si acaso pero de una forma tranquila, de hecho soy una energía que ayudo a que mi dueño pueda relajarse o meditar, precisamente puede estar tranquilo porque estoy en mi puesto haciendo mi trabajo, él me deja hacerlo en libertad y me deja espacio para ello, por eso ya no tengo que manifestarme o activarme en las ocasiones en las que no hago falta y que no hay peligro, de hecho

estaba agotado, pero ahora me da mi espacio, mi sitio, el que me corresponde, me reconoce y agradece mi trabajo y eso me hace sentir muy bien, así podemos hacer un buen trabajo en equipo.

5. El enfado

El enfado no integrado: aparezco de una forma desmesurada, cuando no hay motivos suficientes e incluso con quien no tiene nada que ver con mi origen real. Después de salir de esta manera, muchas veces, llamo al sentimiento de culpabilidad, así soy capaz de estar más tiempo presente y que me vean de alguna manera. Si no me dejan salir del sótano psicológico, si no me aceptan, soy quien me vuelvo en contra de mi dueño y me manifiesto en forma de depresión.

El enfado integrado: soy pura energía de creación con dirección hacia lo que realmente quiere hacer mi dueño en la vida, soy vitalidad y potencia. Pongo los límites necesarios para la protección de mi dueño, rechazo cosas que no son buenas para él y acepto las que sí son buenas, selecciono cosas o situaciones, escojo palabras adecuadas y acciones adecuadas para proteger a mi dueño. Soy quien discrimina lo que quiere hacer en cada momento desde las motivaciones más elevadas y sin hacer daño a nadie, pues las motivaciones más elevadas son las que incluyen a la humanidad entera. Soy justo y ecuánime.

6. La culpa

La culpa no integrada: mi misión es sentirme culpable, responsable de las cosas que mi dueño hace, pero desde la sombra no soy capaz de discernir cuándo tengo que hacer

mi trabajo y por eso, en algunos casos, estoy casi continuamente activada, así llego a pensar incluso que soy responsable de las guerras y de todos los males del mundo. Además, cuanto más se me quiere rechazar y dejar en la sombra, más mordaz soy con mis críticas hacia mi dueño y/o hacia los demás. Desde aquí, en la sombra, ayudo a mantener las relaciones de dependencia con los familiares o personas cercanas.

La culpa integrada: soy la responsabilidad misma, hago ver cuál es la responsabilidad de mi dueño y cuál la de los demás, soy la consciencia de los límites propios y de los límites de los demás respecto a mi dueño. Soy muy importante pues ayudo a poner orden entre los diferentes aspectos de la persona. Soy pura consciencia de sí mismo y de los demás y esto es lo que me permite desarrollar una sana compasión. Soy los prismáticos que vigilan el horizonte en el barco y llamo al controlador cuando hace falta echar el ancla para descansar o preparar todo para atracar en tierra y, si hubiera alguna amenaza, llamo al protector. Yo soy el primero que detecta las cosas, otros aspectos son los que ejecutan a partir de mi sabiduría.

7. La mente pensante

La mente pensante no integrada: yo soy todo un descubrimiento para mi dueño desde sus 5 años de edad, soy muy valiosa en su vida y a medida que voy madurando puedo pensar de forma abstracta y además soy quien permito tener empatía para ponerse en el lugar de cualquier otro punto de vista. A pesar de ser tan valiosa no me acepta porque mi dueño tiene creencias negativas hacia mí, a veces, cree que sólo hay que sentir, no pensar, cree

que soy un estorbo. Sin embargo precisamente puedo llegar a ser un estorbo desde aquí, en la sombra, al no aceptarme tengo que salir en forma de parloteo mental continuo y luego se queja de que no le dejo relajarse o meditar. Me activo cuando no hace falta y cuando hago falta, más bien, le bloqueo. Contribuyo enormemente en el mantenimiento o recaída de la depresión pues doy vueltas y vueltas con bucles de pensamientos irracionales que hacen que se sienta hundido. Desde aquí no puedo más que confirmar sus profecías autocumplidas negativas hacia mí. Si no me acepta entonces es cuando le hago pensar de forma irracional. No me acepta pero contradictoriamente no hace otra cosa que utilizarme aunque desde la sombra.

La mente pensante integrada: soy condición indispensable, aunque no suficiente, para el desarrollo de la conciencia. Permito tener los estados más profundos que mi dueño pueda imaginar. Soy pura clarividencia, apporto un entendimiento de una apertura infinita, apporto un espacio que alberga a cualquiera de los otros aspectos como, por ejemplo, las emociones. Soy como el espacio de la casa, cuanto más grande es la casa, cuanto más espacio ofrezco, más cómodamente pueden convivir y desarrollarse todos los demás aspectos.

8. La responsabilidad

La responsabilidad no integrada: cuando no se me deja hacer bien mi trabajo lo que hago, desde la sombra, es dar mucha importancia a pequeños detalles que no tienen tanta importancia como para que mi dueño sienta responsabilidad pero de otra forma no me quiere ver.

Incluso puedo hacer que sienta responsabilidad por cosas como la guerra o las cosas negativas del mundo en lo cual no tiene control alguno. También trabajo mucho para deseos y responsabilidades de otras personas, es decir, suelo hacer justo lo que los demás esperan que mi dueño haga.

La responsabilidad integrada: soy la conciencia de lo que puedo hacer por mi dueño, por los demás y por el mundo. Soy un buen capitán de barco, sé perfectamente el gran potencial que tienen cada uno de los aspectos de la persona y con este sentido doy sentido a la vida de mi dueño.

9. El deseo

El deseo no integrado: es horrible estar aquí, en el sótano psicológico, soy muy fuerte y potente pero como no me deja hacer bien mi trabajo tengo que manifestarme deseando cosas imposibles que él llega a creer que son posibles y cuando no lo consigue hago que se frustre muchísimo. También le hago desear cosas para ¡ya! quiero tenerlo rápidamente a ser posible y, si no, amenazo con la frustración. También deseo todo lo que tienen los demás y le frustró porque él piensa que no puede tenerlo, así me convierto en envidia. Puedo llegar a ser como el malo de la película que desea todo el poder ¡ya! al servicio de un narcisismo patológico con el que puedo llegar a desear cosas malvadas. Al tenerme en la sombra mi dueño me acumula en forma de energía que se mueve en negativo, soy como un motor al que no se le deja coger ritmo ni correr ligero bien engrasado para dirigirse a algún sitio.

El deseo integrado: soy el motor del mundo, estoy bien engrasado y se me deja libre hacer mi trabajo, por tanto, selecciono muy bien mis objetivos, soy muy caval, consciente de lo que puede mi dueño desear o no, soy muy realista, sé cuáles son los límites pero también sé cuál es su gran potencial. Puedo diferenciar lo más importante de lo menos importante, así me activo cuando de verdad merece la pena que me dirija hacia un objetivo, cuanto más profundo es este objetivo y más beneficioso para mi dueño y para los demás, más energía despliego y más claridad mental de concentración pongo en marcha para ver las posibilidades reales de conseguir eso. Gracias a mi él puede conseguir grandes cosas en la vida. Cuando medita, concentrándose en mi, me convierto en amor profundo hacia los demás, en pura conciencia. En mi cultura se me suele recordar mucho por Navidad, deseando lo mejor para todo el mundo, protegiéndome pero aceptando los errores que los demás tienen hacia mi dueño, y lo más importante, aceptando los errores que mi dueño comete como parte de la vida y del aprendizaje, así le permito seguir adelante aprovechando todo lo que aprende para construir cosas positivas con creatividad.

10. La envidia

La envidia no integrada: estoy todo el día fijándome en los demás, en lo que tienen y en lo que son, me sirven como modelo, de hecho es de lo que aprendo, soy la propia admiración pero desde el sótano no puedo hacer bien mi trabajo que sería precisamente aprender de los demás y entonces me manifiesto en forma de tristeza por

no poder dar a mi dueño lo que otros tienen y que él quiere sintiendo una gran importancia y un gran dolor. Él cree que no se merece tener o ser nada de lo que ve en los demás y por eso me tiene metida en la sombra, cree que no le sirvo pues no va a poder nunca tener eso que quiere y encima se avergüenza de mi porque cree que le hago quedar mal ante los demás, por eso, si por casualidad me nombra, es para decir: "es sólo envidia sana", aunque desde aquí poco sana puede ser.

La envidia integrada: yo sí que soy la envidia sana de la que antes se hablaba, soy un impulso, un deseo concreto de crecer y aprender para que mi dueño pueda desarrollar todos sus potenciales. Cuando él ve cosas que los demás tienen o son, ahora sí cree que pueda llegar a conseguirlo, aunque también le hago ser realista, yo le ayudo haciendo que se fije en lo que le gusta de los demás y del exterior y, gracias a mi, toma buena nota de cómo eso se ha creado o conseguido, entonces es cuando activo al deseo integrado para que ordene todas las notas que yo he cogido en mi investigación y aprendizaje y las dirija hacia un fin concreto y sano. Me puedo llegar a convertir en admiración. Cuando mi dueño medita sobre mi es cuando puede verme de forma más clara y descubre que soy lo que señala aquello que hay en su sombra dorada, esta sombra dorada es todo aquello que él no se cree digno de tener o de ser y, sin embargo, al menos potencialmente, ya lo tiene o lo es, es decir, que aquello que envidia ya lo tiene o lo puede llegar a tener pero no puede verlo. Aquí yo soy quien se lo señalo para que pueda verlo y desde luego le es mucho más sencillo cuando se relaja y abre su mente, es decir, cuando medita.

11. El yo herido

El yo herido no integrado: desgraciadamente sigo aquí encerrado en el sótano, me guardaron como un secreto, mi dueño se avergüenza de mí, cree que si me enseña van a pensar que es débil o está desequilibrado o simplemente no le van a creer pues en realidad es lo que le ocurría conmigo en la infancia, sufría en silencio y sentía que nadie le iba a tomar en serio por ser un niño, además muchas veces le prohibían llorar y entonces decidió meterme en un armario del sótano, venía a visitarme de vez en cuando y lloraba y se desahogaba conmigo todo ese dolor que sentía, luego se iba y seguía haciendo su vida disimulando que no pasaba nada, pero cuando fue más mayor dejó de visitarme, yo me sentí más herido y con más necesidad de salir de aquí, desde entonces intento salir como puedo, salgo para enseñar mis “heridas de guerra” y quejarme como puedo, así he logrado hacer algunos buenos amigos que a su vez también me enseñaban sus “heridas de guerra” y así compartíamos cosas importantes que nos unían más. Muchas veces él no consigue verme a pesar de mis esfuerzos y entonces cuando ve sufrimiento en los demás sí se acuerda de mí. Estoy muy dolido con él porque me abandonó aquí, sintió que los demás le abandonaban y sin embargo al final hizo lo mismo conmigo y encima, a veces, acusa a los demás de falta de atención cuando es él mismo quien no me atiende.

El yo herido integrado: qué alivio ahora, soy reconocido, mi trabajo se me agradece, yo tengo una función heroica pues recojo todo el sufrimiento de él para que todos los

demás ámbitos puedan seguir funcionando con normalidad, mi presencia en su vida es inevitable y ahora se ha dado cuenta, siempre estaré presente en su vida así es que es mejor que me deje en libertad hacer mi trabajo, soy el dolor de las cosas que duelen inevitablemente, puedo parecer un aspecto muy desagradable porque nadie quiere sufrir pero sin mi tampoco hay placer y disfrute en la vida pues si me encierran lo hacen también con una parte al menos de la capacidad de disfrutar y ser feliz pues en realidad estamos unidos como dos caras de la misma moneda.

12. El borde

El borde no integrado: sí! me comporto borde con los demás pero no exento/a de sentirme culpable luego. No aguanto ciertas cosas en los demás y por eso reacciono así, estoy muy resentido, de hecho soy una forma concreta que tiene el enfado de manifestarse, como a él no le dejan salir del sótano pues me ha cogido a mi como de rehén para salir camuflado, me usa, muchas veces, como si fuera el perro pequeño que no deja de ladrar y molestar pero que es inofensivo. Es como si sólo me dejara ladrar para asustar un poco y así conseguir cosas como que le dejen en paz o que no le den más trabajo en su empresa. El caso es que soy como la válvula de escape de la olla a presión y el enfado la olla. Mi función es ser borde para asustar a los demás y que no hagan daño a mi dueño. Como estoy en el sótano y no puedo apenas ver quién está hablando con mi dueño pues tengo que ladrar todo lo que pueda por si hay peligro para intimidar. Tiene creencias negativas hacia mi porque piensa que si yo salgo le voy a espantar a todo el

mundo y nadie le va a querer. Mi dueño se acostumbró desde pequeño/a a complacer a los demás por miedo a perderlos y entonces terminó trabajando en un sitio que no quiere y haciendo cosas que, en verdad, no quiere y si me dejara libre yo podría ayudarle a realizar lo que quiere y entonces sí tendría la admiración de los demás.

El borde integrado: ya no tengo que ladrar tanto, muchas veces me quedaba afónico, ahora sólo ladro cuando tengo que hacerlo, es decir, cuando sí hay un peligro o un desconocido con malas intenciones reales quiere intimidar a mi dueño. Soy un buen guardián, cuando no hago falta simplemente observo tranquilo. Mi dueño tiene amigos y gente que le cae bien, sin embargo, hay otras personas que no le caen tan bien y cree que pueden hacerle daño, entonces es cuando yo me activo. Ayudo a mi dueño a ser prudente y perspicaz y a que no le engañen con cualquier cosa ni con buenas maneras. También le ayudo a rechazar las cosas que no quiere sin miedo a que le abandonen y a dejar el camino seguro, sin malezas, para que pueda avanzar y desarrollar lo que quiere en la vida empujado por el enfado integrado como motor.

13. El niño abandonado

El niño abandonado no integrado: yo estoy abandonado, no estoy atendido ni cuidado. Mi dueño me abandonó en el sótano siendo niño, entonces si necesitaba algún cuidado él no se daba cuenta. Siento una tristeza muy profunda. Quizá él pensaba que abandonándome aquí desaparecían algunos problemas como tenerme que llevar al médico o como escuchar el sufrimiento que la propia vida me iba provocando, parecía que nunca había tiempo

ni dinero para mi cuidado. Entonces él siguió adelante pensando que yo ya no estaba, así con el tiempo fui aprendiendo formas para ser visto y atendido, de hecho mi trabajo es pedir ayuda, aprendí entonces a salir con la obediencia, era solícito, ayudaba a los demás en todo lo que podía para ver si luego me ayudaban a mi pero no siempre era así y eso me frustraba mucho. Desde entonces trato de salir como puedo y como aprendí de qué manera me hacían caso pues salgo haciendo reír a la gente o entristeciéndola con mi desgracia, también consigo atención gracias a alguna habilidad que él ha desarrollado o cosas en las que es bueno y sobresale respecto a los demás en general.

El niño abandonado integrado: ahora puedo hacer bien mi trabajo y es que yo le ayudo a cuidarse pues mi trabajo es pedir ayuda pero no a los demás en primer lugar, esa era mi forma de salir desde la sombra, sino en primer lugar pidiéndole ayuda a él, si él realmente no puede entonces es cuando pido ayuda a los demás, llamaba tanto la atención porque no me hacía caso y entonces tenía que pedir ayuda fuera. Le llamo la atención con las cosas que le hacen daño, soy como una alarma y me activo cuando su cuerpo o su mente necesitan algún tipo de cuidado. Ahora que me acepta y me valora soy quien hago que se cuide con la alimentación, las revisiones pertinentes en los médicos, el deporte, la relajación y la meditación. Cuando algo va mal le aviso y entonces sí me escucha, así le prevengo de múltiples problemas.

14. La víctima

La víctima no integrada: desde el sótano me parece que mi función es quejarme y sufrir, siempre sufrir por los daños hechos en el pasado y en el presente, el yo herido recibe el daño, lo recoge, pero yo soy quien sufre viendo lo que le hacen, sufro porque me gustaría evitarlo pero no puedo y menos desde el sótano, así me siento aún más impotente, es tal la sensación de impotencia que me parece sucumbir de rabia y agresividad, incluso fantaseo, en ocasiones, con vengarme y matar a quien le produce el daño, sin embargo, si me dejara hacer bien mi trabajo, al menos, no acumularía tanta rabia o podría hacer algo más de lo que puedo hacer desde aquí. Me metieron aquí de niña porque a mi dueño le parecía que nadie me hacía caso y además no le gustaba a los mayores, y como él quería tener el amor de los mayores pues me apartó pensando que no servía para nada. Desde aquí no hago más que darle vueltas a muchas cosas sucedidas en el pasado. Los daños sufridos en el pasado, sobre todo en la infancia, ya no sólo no puedo evitarlos o hacerlos desaparecer sino que incluso en la infancia, antes de ser metida aquí, no hubiera podido hacer mucho más que llorar o enfadarme por diferentes cosas para quejarme y ser vista y así los mayores me podían solucionar mis problemas, esas eran casi mis únicas maneras de protegerle. Aún así se producían daños, esos ya eran inevitables para mi, yo no pude hacer más, por eso, entre otras cosas, creo que pensó que no servía para mucho y me metió en la sombra, pero desde aquí no hago más que llorar y activar al enfado no integrado y creo que podría tener más recursos si me dejara hacer mi trabajo, podría activar a más aspectos o voces para trabajar en equipo.

La víctima integrada: mi función es alertar cuando se está produciendo un daño, cuando está ocurriendo algo injusto para mi dueño, con el objetivo de que no se produzca más daño. Yo entiendo que hay un daño inevitable por las propias características de la vida pero intento que no se produzca el daño evitable, el que yo puedo evitar haciendo sonar la alarma quejándome y haciendo que mi dueño sienta mi dolor, también activo a otros aspectos que se encargan de protegerle, el daño podrá cesar poniendo los remedios apropiados en cada situación y trabajando en equipo. En definitiva, haciendo mi trabajo con libertad soy quien señalo cosas que no son favorables para mi dueño, ayudo a ver qué es lo negativo y a evitarlo haciendo que diga o haga lo que sea necesario, sobre todo, activando al enfado integrado que sabe muy bien qué es lo que se debe hacer en cada caso no sólo para bien de mi dueño sino para bien de la humanidad. Si yo no estuviera presente, mi dueño sufriría más dolor aún del que la vida le depara irremediabilmente, estaría más desprotegido aún ante todo lo exterior. Yo sé perfectamente cuándo tengo que hacer sonar la alarma quejándome si eso es lo necesario para la situación y es gracias a poder darme cuenta de lo que está pasando en cada momento. Desde aquí me convierto en pura consciencia del aquí y el ahora, sólo me quejo cuando soy necesaria para evitar un peligro, me limito a ser consciente y a hacer lo que se puede hacer en cada momento aquí y ahora.

15. El crítico

El crítico no integrado: puedo ser un saboteador por excelencia, lo critico absolutamente todo y de manera radical y voraz. Para hacerme ver desde la sombra utilizo el sarcasmo más hiriente y la ironía más agria, así me siento fuerte e incluso más que los demás, al fin y al cabo es mi forma de proteger a mi dueño, ya que de otra manera no me deja. Mi función es criticar para discernir pero, como no me deja hacer bien mi trabajo y me tiene encerrado, tengo que manifestarme de estas formas como puedo, de hecho, a veces, me alío a otras voces de la sombra, como el enfado y conseguimos juntos sabotear aquello que nuestro dueño se proponga, y todo para que de una vez me pueda ver y se dé cuenta de que en esas tareas que pretende hacer soy fundamental.

El crítico integrado: soy el mismo discernimiento, soy entendimiento, con mi capacidad crítica ayudo a que mi dueño discrimine las cosas que son buenas para él de las que no. También tengo un papel muy importante en el aprendizaje pues hago que se dé cuenta de qué cosas tiene que reforzar y qué ajustes tiene que hacer para que ese aprendizaje se produzca con éxito. Trabajo en equipo con el escéptico para que haya una suficiente apertura y se produzca un desarrollo continuo de la persona, evitando así que se estanque. De esta manera le facilito el camino para conseguir su más profundo objetivo en esta vida, el máximo desarrollo de todo su potencial.

16. El servicial

El servicial no integrado: mi misión es muy importante, es prestar servicio a mi dueño en primer lugar, es así cómo luego

podrá saber

cómo hacerlo también con los demás, pero me tiene metido en la sombra, desde aquí me es muy difícil hacer mi trabajo bien y al final estoy al servicio de todo el mundo, sin distinción, estoy agotado y además mi dueño no me lo agradece, me siento explotado y manipulado, me utiliza para quedar bien con los demás, para que le quieran, esto es una de las cosas que hacen que tenga dependencias con los demás y, sin embargo, luego se cree muy independiente, pero no podrá ser independiente de verdad si antes no me reconoce a mi y no me valora pues yo soy quien le va a ayudar a ser independiente en realidad. Mi dueño tiene miedo a ser egoísta y cree que conmigo está a salvo de ello pero termina siendo más egoísta de lo que quisiera porque cuando me utiliza así, desde la sombra, no me deja prestar mi servicio a él primero y entonces queda desatendido enfadándose después porque se siente abandonado y no ha hecho lo que realmente quería hacer, incluso, a veces, le echa la culpa a los demás y termina siendo muy egoísta. Yo soy quien le puedo ayudar a saber lo que quiere de verdad pues le ayudo a liberarse de las dependencias con los demás y así surge más fácilmente lo que quiere.

El servicial integrado: tengo mi propio espacio para hacer mi trabajo y así estoy muy feliz, presto servicio a mi dueño, le ayudo en todo lo que puedo y le proporciono todo lo que necesita para estar bien como buena alimentación, deporte, meditación, lectura, trabajo, etc. Estoy atento a lo que necesita y así le proporciono mis cuidados para que tenga bienestar y siga creciendo. Yo le

hago fuerte e independiente. Uno de mis trabajos más importantes es ayudar a mi dueño a que descubra cuál es su vocación en la vida y luego le ayudo a cuidarla, es la mejor manera que tengo de prestar servicio a los demás. Cuando mi dueño es capaz de sentirme y conectar conmigo en mi sentido más profundo yo le ayudo a sentir la unidad.

17. El juez

El juez no integrado: hago juicios continuamente, sobre todo cuando mi dueño hace lo que le apetece. Creo que las cosas sólo se pueden conseguir con esfuerzo, con sufrimiento y sacrificio, eso es lo que comprueba que el camino escogido es el correcto. Esto es algo que le enseñaron bien a mi dueño y yo lo asumí. Todos esos “debes”, “no debes”..., yo me hice cargo de todo eso y en cuanto puedo se lo recuerdo a mi dueño desde aquí, le hago sentir mal porque no me está haciendo caso, justo cada vez más comienza a hacer lo que quiere y eso es algo que no le puedo permitir, por tanto, cuando hace lo que quiere le recuerdo constantemente que eso está mal y que debe hacer lo que yo le digo. Él no me acepta porque le recuerdo a sus padres y siente que le aprisiono con mis juicios pero fue él mismo el que me creó así, aprendió todo esto como una parte de su moral, la asumió en mí y luego me metió en la sombra porque no le dejaba hacer lo que quería e interfería con sus intereses.

El juez integrado: vaya! qué liberación! parecía que desde la sombra no podía ser yo mismo como juez,

en realidad me habían convencido de que mi papel era el mismo que el juez de sus padres. Desde pequeño se le enseñó a hacer lo que se debe, nunca lo que se quiere, pues era considerado algo egoísta e inmaduro, había que seguir lo establecido, lo que el contexto creía, y ese contexto decía que había que sacrificarse continuamente y así se sabía que se estaba en el camino correcto moralmente, por ejemplo, con la profesión elegida, esa era una de las cosas donde más influía el contexto, era una decisión definitivamente importante, o por lo menos existía la tranquilidad de estar siguiendo la corriente de los demás y parecía afianzarse así la seguridad y evitar la soledad, sin embargo, cuando él era pequeño yo como juez integrado aún no había nacido, me estaba gestando mientras él aprendía lo que le decían que era la vida, pero cuando realmente pude empezar a desarrollarme fue cuando comenzó a comprobar por sí mismo cómo era la vida, pero para entonces ya había asumido, en parte, lo que decía la moral externa. Una vez que ya tenía una identidad, aunque no la mía propia sino una cogida del exterior, entonces eso le impedía muchas veces descubrir lo que realmente quería hacer en la vida y le creaba conflictos, por eso me metió en la sombra, desde allí, sólo conseguía hacerle sentir mal, sobre todo porque me basaba en juicios que no provenían de su interior. Ahora que me ha integrado puedo ser quien haga juicios que provengan de su interior, ese es mi trabajo y lo que más me gusta hacer. Qué curioso! Hago lo que en lo profundo más me gusta hacer, justo al contrario de lo

que creía cuando estaba metido en la sombra. Trabajo en estrecha relación con el crítico, este es el que me trae toda la documentación necesaria, ayudado de la mente pensante, para que yo emita mis juicios basados en la mayor evidencia posible.

18. El niño inocente y vulnerable

El niño inocente y vulnerable no integrado: aquí me siento bloqueado, es horrible, tengo miedo y está oscuro, no me dejan salir de aquí porque dicen que me tengo que saber comportar, ser maduro, hacer como hacen los demás y cumplir un montón de expectativas. Pero yo no entiendo nada, no sé qué es todo eso, sólo sé que esto está oscuro y yo soy muy sensible a la oscuridad y en general a todo. Soy muy vulnerable y por eso necesito a los demás para mi protección, para sobrevivir, por eso intento hacer todo lo que me dicen. Muchas veces estoy contento y entonces mi dueño me saca a pasear y me enseña a todo el mundo, pero cuando estoy triste, o con miedo, entonces me esconde más aún.

El niño inocente y vulnerable integrado: qué gran alivio, ahora me doy cuenta de que soy quien hace que mi dueño sea espontáneo, que tenga creatividad, que esté alegre pero también se permita vivir el dolor, que se permita ser él mismo, auténtico. Claro que necesito protección pero ahora que estoy integrado también estoy perfectamente protegido por las demás voces integradas y sé cuándo tengo que salir y hacer mi trabajo. Sobre todo salgo en las situaciones de intimidad, también le ayudo a hacer

amistades y a relacionarse con los demás con naturalidad, ya no tengo que temer nada porque el protector me protege muy bien. Cuando mi dueño medita me convierto en fluidez, en frescura, en lo que nace constantemente.

19. El celoso

El celoso no integrado: tengo miedo de que la persona a la que más quiero me abandone porque crea que le he fallado en algo o porque yo no sea lo suficientemente bueno, guapo, listo... A veces, creo que no soy merecedor de que me quieran y siento un gran dolor porque veo a tantas personas con tantas cualidades que creo que en cualquier momento la persona a la que quiero se dará cuenta de que puede tener algo mejor y que yo no soy suficiente, por eso me asaltan todo tipo de miedos al respecto. Intento entonces controlar o estar atento a la persona que quiero por si puedo evitar que me abandone. Pero ¿por qué sufro así cuando no me baso en nada real? Me siento confuso, es que aquí, en el sótano, no sé realmente qué pasa ahí fuera, mi dueño me abandonó aquí porque no era de su agrado y no pegaba con sus creencias, entonces ¿cómo no voy a tener miedo de que también los demás me abandonen?

El celoso integrado: qué reconciliación más bonita con mi dueño! ahora me siento tan querido que han desaparecido esos miedos irracionales. Soy bienvenido, totalmente aceptado, querido, y ahora no me tengo que esforzar para ser lo mejor posible y

que los demás me quieran porque él ya me acepta tal cual soy. Vaya! acabo de descubrir que yo soy quien ayudo a mi dueño a sentirse querido por los demás, es más, yo soy quien le doy el amor que necesita, ese por el que tanto luchaba fuera compitiendo por tener el amor de otras personas. Soy quien hago que mi dueño se acepte tal cual es, soy todo amor y entrega y cuando me rechazan y me meten en la sombra es cuando me llego a creer que el amor se acaba, que es finito y que quizá se acabe antes de que llegue a mí y me quede sin mi trozo. Pero ahora que estoy totalmente integrado sólo puedo ver que soy amor infinito.

20. La depresión

La depresión no integrada: estoy abatida, desolada, abandonada, triste....mi dueño no me deja expresarme realmente y tengo que salir como puedo, la única escapatoria que me deja es hacer que duerma mal o que duerma demasiado y así esté como anestesiado, también salgo en forma de ansiedad, miedo e irritación contenida, otras veces hago que mi dueño se bloquee hasta tal punto que se sienta incapaz de trabajar o de comprometerse con diferentes cosas o personas o de hacer una vida normal, aunque también, a veces, me sublima aprovechándome para su creatividad. Creo que mi dueño tiene miedo de lo que yo supondría si me saca de la sombra porque tiene ideas equivocadas, piensa que voy a acabar con él, sin embargo,

encerrándome es cuando se hace más daño. Yo le podría aportar cosas como la aceptación de los sentimientos que él considera desagradables e intenta evitar con su neurosis, sentimientos que son parte de esta vida como la vulnerabilidad, aceptándome le ayudo a vivir la vida más plenamente con todo lo que conlleva.

La depresión integrada: ahora sí tengo espacio para expresarme, tengo mucho espacio y aceptación y estoy muy integrada en la persona de mi dueño, tanto que me diluyo en él transformándome en pura ecuanimidad, como ahora no me rechaza, ni me juzga, nos convertimos en imparcialidad de juicio y en constancia de ánimo. Estando integrada me convierto en el testigo inmutable, ahora puedo permitir los cambios en el estado de ánimo del pequeño yo, al permitirlos dando este espacio, los cambios se hacen mucho más suaves, así Yo como testigo y yo como cambios en el ánimo nos hacemos uno.

21. El orgullo

El orgullo no integrado: yo lo único que puedo hacer por mi dueño es mantenerlo con un sentido de dignidad, sobre todo, cuando peor está anímicamente y, desde la sombra, puesto que no me acepta, la única forma que tengo de hacerlo es desconectándole de los sentimientos que él considera negativos, por ejemplo, la debilidad y la vulnerabilidad o el enfado, entonces hago de muro de contención para que, de cara a la galería, todo

parezca en su sitio, así como los músicos del Titánic, aunque mi dueño esté derrumbándose, yo tengo que protegerle para que no vean que está mal pues cree que le pueden hacer daño. Yo soy el mismo sentido de dignidad, la auténtica valía de ser pero no me acepta porque no se cree que vale ni que sea digno, claro esto él lo negaría rotundamente por eso se llama sombra el lugar donde estoy, entonces sólo me deja decorarlo todo para que al menos hacia el exterior no se sepa lo que en realidad está pasando. Mi función desde aquí es poner un decorado, sólo me quiere para eso.

El orgullo integrado: ahora me acepta y puedo hacerle sentir su propia valía y dignidad, es decir, puedo hacerme ver e integrarme con él. Ya no necesita que alguien le diga lo que vale, ni tampoco hacer o conseguir muchas cosas para valer, ni siquiera necesita disimular cuando está mal, al contrario, lo expresa de una forma natural y así se siente más digno aún. Cuando se muestra tal como es, con lo bueno y con lo malo, es cuando me siento de una forma más intensa e integrada, le hago sentir conectado a su verdad más profunda y satisfecho consigo mismo, aún con sus errores y limitaciones. En mí encuentra su valor intrínseco.

Lourdes Garrido