

DR. JOSÉ AZNAR SÁNCHEZ

EL “SER” Y EL “EGO”

UN CAMINO HACIA LA LUZ

sincronía
EDITORIAL

El Dr. José Aznar Sánchez, médico psicoterapeuta altruista, realiza psicoterapias gratuitas desde hace muchos años.

Nos habla en este espléndido libro de la única herramienta que hay para conocerse a uno mismo, que es ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones negativas.

Esa negatividad es una gran mentira, la causa de todo nuestro sufrimiento y el único enemigo que tenemos.

Sin darnos cuenta, de pequeños creamos y creemos ser ese ego o personaje, que es nuestra identidad falsa, que reprimimos en el inconsciente y desde ahí dirige nuestras vidas.

Somos el ser que observa esos pensamientos y emociones negativas, que poco a poco vamos dejando o desidentificándonos de ellos. Es un trabajo difícil, que lleva su tiempo, se va haciendo cada vez más fácil y nos lleva a nuestro ser, que es paz, amor, luz y alegría.

La vida nos ayuda y nos guía, y todo se da formando parte de un plan perfectamente diseñado, por esa inteligencia y amor divinos, para crecimiento de todos.









EL “SER” Y EL “EGO”

UN CAMINO
HACIA LA LUZ







DR. JOSÉ AZNAR SÁNCHEZ

EL “SER” Y EL “EGO”

UN CAMINO
HACIA LA LUZ

 **sincronía**
EDITORIAL

www.sincroniaeditorial.com





Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© 2019 Dr. José Aznar Sánchez
© 2019 Sincronía JNG editorial, S.L.

Maquetación: Maite Simeón
Diseño de cubierta: Violeta Cabal

Primera edición: mayo de 2019
ISBN: 978-84-120140-0-6
Depósito legal: B 7803-2019

Edita: Sincronía Editorial
Casanova, 82 - 08011 Barcelona

Impresión y encuadernación: SAFEKAT





*Dedico este libro a mis abuelos, Antonio, Macrina,
Jesús y Teresa.*

A mis padres, José y Felicidad.

*A mi hermano Antonio, su mujer Marta
y mi sobrino Rubén.*

*A mi mujer fallecida el 7 de julio de 2018, Carmen,
y a toda su familia.*

*A una antigua novia, Pili, y a mis antiguos amigos,
“El Perico” y Rafael.*

*A todos mis amigos y amigas,
que han venido y vienen a hacer psicoterapia.*







Agradecimientos

Agradezco a todas las personas que la Vida ha puesto en mi camino. De cada una de ellas he aprendido y enseñado algo.

También agradezco a mis psicoterapeutas Juan Campos, Jorge Oller, Alberto Ramos y Claudio Naranjo.

Agradezco a la Vida, toda la ayuda y la guía que me ha dado.

A mis pacientes que me han enseñado a ser más humano. He aprendido de cada uno de ellos, pues cada uno es único y diferente y a la vez, igualmente valiosos que yo. Cuando les escucho y les señalo, su ser o su ego, me lo aplico también a mí. Gracias a ellos saco lo mejor de mí y me hacen ser el magnífico psicoterapeuta que soy (aquí recuerdo que la humildad es la verdad, “ser” ni más ni menos que lo que “eres”). Ellos me dan las gracias por lo que les doy y yo a ellos por venir a la psicoterapia.

Asimismo, agradezco a mi querida transcriptor Maite Simeón, que con su opinión al leer mi manuscrito y encontrarlo muy interesante, influyó para que se pudiera editar en Sincronía Editorial.





También agradezco a Juan Nuez, el dueño de dicha editorial, sus consejos y su confianza en mí.

Finalmente me agradezco a mí mismo el haber escrito este maravilloso libro.





Introducción

Queridos lectores. Si este libro ha llegado a vuestras manos, es por algo bueno, “las casualidades no existen” y siempre hay un “porqué” positivo.

Verás que hablo de la única herramienta que tenemos cada uno de nosotros desde las cavernas para ser felices y es la de ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones negativas. Ellos son la única causa de nuestro sufrimiento y al poner luz sobre los mismos, logramos, poco a poco, decirles que “no” e irlos dejando. Vamos tomando distancia de nuestros pensamientos y emociones negativas, pues nos damos cuenta de que no somos “ellos”, que los creamos y creímos cuando éramos pequeños, pero que es una identidad falsa que dirige nuestras vidas desde nuestro inconsciente.

De modo que el único enemigo que tenemos está solo en nuestras mentes y se trata de una mentira que nos hace sufrir, pues ahí es todo locura, drama y tragedia. Así pues, la única solución a este problema que llamamos también “ego” o “personajes” o “negatividad”, es desidentificarnos de él, dejarlo.

Es una tarea difícil, larga, gradual pero que podemos llegar a realizar. Esa consciencia, esencia o presencia es





lo que somos realmente cada uno de nosotros y es con lo que venimos al mundo.

Somos paz, amor, alegría, luz, felicidad y todas las virtudes están dentro de nosotros. Hemos de ser conscientes de nuestro “ser”.

Lo que quiero lograr con este libro es que cada vez más personas puedan ser ellas mismas y por tanto, encontrar esa felicidad, paz, amor, luz y alegría en el único lugar en donde se encuentran, que es en el interior de cada una de ellas. También que se den cuenta de eso que llamamos “Vida”, “Universo”, “Energía” o “Dios”, que está en todas partes y que nosotros somos sus hijos.

La Vida nos ayuda y nos guía. No hay casualidades. Todo se da formando parte de un plan perfectamente diseñado por esa inteligencia y amor divinos, para crecimiento de todos nosotros. Y muchas veces nos envía cosas difíciles para que aprendamos a responder a ellas desde el “ser” y no desde el “ego” y así crecemos y nos hacemos más fuertes y amorosos.

Soy médico psicoterapeuta altruista y hago psicoterapias gratuitas desde hace muchos años, pues al tener un negocio que me lo lleva mi gestor no necesito cobrar.

Deseo que este libro os guste, lo disfrutéis y os ayude. Es lo que he aprendido en mi camino hasta aquí y a mí me ha ido muy bien. Os amo porque me amo. Un abrazo.





Capítulo 1

QUÉ SOMOS Y QUÉ NO SOMOS

Somos todo aquello con lo que venimos al mundo: el ser, la esencia, la conciencia, la presencia, la plenitud, la luz, el amor, la paz, la alegría, la felicidad y todas las virtudes que desde siempre los humanos hemos puesto en práctica, tales como la valentía, la fortaleza, el poderío, la confianza o seguridad en nosotros mismos, la fe en nosotros mismos, la esperanza, la paciencia, la perseverancia, la comprensión, el perdón, la generosidad, el agradecimiento, la aceptación, el pedir, el aprender y el enseñar de igual a igual, de ser a ser, de modo que no necesitas al otro para ser feliz, es decir, no estableces relaciones de dependencia emocional o apego.

Establecemos relaciones en las que lo primero que queremos es nuestro bien para poder querer el bien del otro. La clave es poder amarse a sí mismo primero, para poder amar a todos después, así podemos compartir lo que queramos. El otro es alguien igualmente valioso que tú, único y diferente, y podemos aprender de él y enseñarle.





La libertad está presente, de modo que estamos juntos desde ahí, y no desde la posesividad y los celos.

Somos felices cada uno por separado y decidimos compartir parte de nuestro tiempo con el otro porque queremos y disfrutamos con ello.

Tenemos nuestra propia intimidad que somos libres de contar o no, al otro, o a quien queramos.

Hay una distancia sana y verdadera que permite que tú seas tú y el otro sea el otro, y cada uno se queda con su propia negatividad sin proyectarla en el otro y reaccionar a ella.

Desde el ser todo fluye, es fácil, se da solo, sin esfuerzo, es maravilloso, y solo has de ser consciente. Un ejemplo de este tipo de relación maravillosa sería un hombre y una mujer que se han trabajado interiormente, es decir, que se conocen a sí mismos. Cada uno de ellos se ama a sí mismo y desde ahí, está abierto al otro. Cada uno es feliz consigo mismo y no necesita al otro para eso, apegándose o dependiendo emocionalmente. Ahí está presente el amor, entendido como algo que uno da al otro porque quiere a cambio de nada. Se maravillan de cada uno ser él o ella misma, únicos y diferentes, y al mismo tiempo sentirse igualmente valiosos. Sus conversaciones y experiencias mutuas les hacen aprender del otro y enseñarle. Cada uno de los dos deja libre al otro y así mismo, de manera que si uno o el otro quieren seguir la relación sea desde la libertad.





Comparten y disfrutan su tiempo y actividades juntos, como por ejemplo, dar un paseo, ir a la playa, ir a comer a un restaurante, hacer el amor, contarse experiencias, etc. Cada uno tiene su propia intimidad y es libre de comunicársela al otro o no. Experimentan una distancia maravillosa que les permite ser cada uno, él o ella misma, quedándose con su propia negatividad, sin proyectarla en el otro y reaccionar a ella. Ahí puede entrar la comprensión hacia sí mismo o hacia el otro y si es necesario, la asertividad (decir al otro lo que pensamos o sentimos o queremos con amor, sin enfadarnos).

No somos el ego o la negatividad o los personajes o los pensamientos y emociones negativas. A la palabra “ego” se le pueden dar diversos significados. Uno de ellos sería el orgullo, como cuando se dice de alguien que tiene mucho ego.

Otro significado es el que se le da en psicoanálisis, que sería parecido al ser, para diferenciarlo del “súper ego” que sería ese juez interior que todos tenemos y del “ello” que serían los pensamientos y emociones negativas,... Aquí a la palabra “ego” le damos el significado que cada vez más gente en el mundo de la psicoterapia le da.

El ego lo creamos todos de pequeños y nos lo creemos. Es como una identidad falsa de la que no somos conscientes que desde el inconsciente dirige nuestras vidas. Un ejemplo sería el de una niña que está jugando





con un jarrón, se le escapa de las manos y se rompe. Sus papás, que siempre la han querido y ella se ha sentido querida y los quiere, en ese momento se enfadan con ella y la niña piensa y siente que si se han enfadado es porque no la quieren (primera mentira) y va más allá en su mente de niña e interpreta que no la quieren porque es un trasto o no es valiosa o no se lo merece o es tonta o defectuosa (segunda mentira). Ahí, esa niña ha creado y creído su sentimiento de inferioridad que la hace sufrir y soluciona esto, enviándolo, sin darse cuenta, al inconsciente, que desde ahí dirigirá su vida.

El ego son los miedos, las rabias, las tristezas, el sentimiento de inferioridad, el orgullo (sentimiento de superioridad que es una defensa contra el sentimiento de inferioridad), la culpa, los juicios sobre nosotros y los otros, las quejas, la exigencia, etc. Desde ahí establecemos relaciones de dependencia o apegadas en las que no está presente nuestro ser ni el ser del otro y no hay, por tanto, amor. Sí están presentes nuestros personajes que son pensamientos y emociones negativas que se estructuran de una determinada forma.

Un ejemplo sería el enamoramiento, en el que yo me quedo con mi personaje necesitado y proyecto en la otra persona mi personaje salvador que va a llenar mi vacío falso, pues mi ser ya está lleno. La otra persona se queda con su personaje necesitado y proyecta en mí su personaje salvador pensando que así se lle-





nará. De manera que están dos personajes míos por un lado y dos personajes de la otra persona por otro lado, sin ninguna conexión. Así, ni está mi ser, ni está el ser del otro; ni yo me veo a mí, ni veo al otro. Es una situación totalmente inconsciente. Es una locura. Estamos cada uno por separado en una nube. Al cabo de un tiempo, nos enfadamos al ver la negatividad del otro y bajamos de esa nube. Ahí, hay una ocasión para que haya un “yo” y un “tú” separados, y pueda darse el amor y no la dependencia emocional, o bien lo que sucede muchas veces, que se separan. Así que, no te enamores y sí ámate a ti mismo primero para que puedas así amar al otro.







Capítulo 2

EL TRABAJO INTERIOR

Disponemos de una sola herramienta para dejar el ego y ser lo que somos y es, ser conscientes de nuestro ser, de nuestro ego, de nuestro cuerpo, de los otros y de todo lo que nos rodea.

Ya desde las cavernas hasta la actualidad, todos los hombres y mujeres sabios se dieron cuenta de eso. Todas las religiones, filosofías, chamanismos y psicoterapias se percataron de la bondad de ser conscientes para cambiar interiormente, de modo que no hay otro camino.

Jesús de Nazaret, hablaba de que “conoceréis la verdad y la verdad os hará libres”.

Sócrates hablaba en Delfos de “conócete a ti mismo”.

Don Juan, el chamán tolteca, hablaba de “parar el mundo y mover el eje encaje”, es decir, dejar el ego y ser lo que eres.

Gurdjieff, el buscador oriental, nos decía que “ello funciona si tú trabajas”, es decir, el paso del “ego” al “ser” necesita de mucho trabajo interior. Se trata simplemente de estar atentos desde nuestro ser a los pensamientos





y emociones negativas que nos vienen a la mente, a lo que estamos diciendo y a cómo estamos reaccionando ante las situaciones que se nos presentan.

Ese ser interior nuestro que está atento, que se da cuenta, que observa, que se hace consciente, es lo que realmente somos, o sea, nuestra esencia, nuestra conciencia, nuestra presencia. Si nuestro ser no está presente dentro de nosotros, va a estar nuestro ego dirigiendo nuestras vidas desde el inconsciente. Si logramos ver esto con claridad, seremos conscientes de nuestro ego, que es una mentira que nos hace sufrir, una locura que no existe en la realidad y sí en nuestras mentes, que nos la hemos creado y creído cuando éramos pequeños, en la que todo lo vivimos como un drama o una tragedia, o sea, nuestro infierno personal a diferencia de nuestro cielo personal que es el ser.

El ego es inconsciente, y el trabajo interior es poder hacerlo consciente poco a poco para poderlo dejar. Hemos de tomar distancia de nuestros pensamientos y emociones negativas para poder observarlos con más claridad, y así dejarlos pasar diciendo: “yo no soy eso, no te hago caso, eres una mentira que solo está en mi mente pero no en la realidad”. Nombrarlo en voz alta o en silencio como por ejemplo “ya está aquí otra vez el juez” o “el que no sabe”, verlo como un fogonazo cargado de verosimilitud que solo está en la mente y por tanto no existe en la realidad, verlo cómo invade cualquier tema de la realidad que está bien y lo hace aparecer como que está mal, de modo que no hay temas que estén mal y sí personajes.





La mente de un niño no es la mente de un adulto, es una mente en formación, su cerebro va creciendo poco a poco; le falta lógica, realismo, es exagerada y fantasiosa, y malinterpreta muchas veces las cosas. Por el contrario, tiene cosas positivas como la espontaneidad, la sensibilidad, la inocencia, la creatividad, etc. Sin ser consciente, crea y se identifica con sus personajes dando lugar a una identidad falsa inconsciente, que vive como lo más verdadero y profundo de sí mismo. Desde esa mente mágica y omnipotente, el niño o la niña piensa algo y se lo cree, u oye algo de alguien y se lo cree. No confronta o cuestiona su pensamiento con la realidad. Es una locura, una mentira.

Ese tipo de pensamiento es el que se halla en nuestro inconsciente con la misma fuerza y poder que entonces, y que nos produce el miedo, la rabia, la tristeza, la culpa, el sentimiento de inferioridad, el orgullo, etcétera.

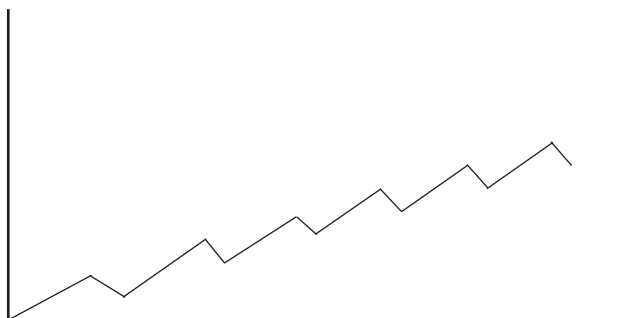
Así, el niño, ante un enfado de sus papás con él, piensa que es malo o que es tonto o que no le quieren porque no vale, en lugar de cuestionar eso y pensar que sus papás estaban nerviosos por otra cosa o que él ha tenido una conducta traviesa, pero, en todo caso, ellos le quieren y él les quiere.

Ese cambio interior es difícil, lleva tiempo, se realiza poco a poco, aunque a veces damos pasos más largos, y es gradual.





Si dibujásemos el gráfico sería algo así:



En este dibujo hay ascensos y descensos, que corresponden a períodos de crecimiento en el ser y a otros períodos en los que nos falta luz y el ego nos coge y caemos. Vamos a errar, equivocarnos, caer, el ego nos cogerá muchas veces, pero de las caídas iremos aprendiendo, de modo que serán regalos de la vida para crecer en el ser.

No hemos de juzgarnos ni culparnos. Un ejemplo sería el de alguien que se enfada con otro y después se juzga y se siente culpable. En este caso se trataría de aprender a no enfadarse y sí ser asertivo, que es decir las cosas al otro con amor y después no juzgarse ni culparse. Y si la próxima vez nos enfadamos de nuevo, no pasa nada, hay que volver a intentarlo todas las veces que haga falta. Así, poco a poco, nos vamos amando más a nosotros mismos, que es lo más difícil que hay en la vida y que consiste en observar al ego desde el ser y dejarlo.





Hemos de aprender a tratarnos bien y así vamos desarrollando virtudes como la paciencia, la perseverancia, la resiliencia que es responder, desde el ser, a las dificultades, la valentía, la comprensión hacia nosotros y los demás, la confianza en nosotros mismos, etc. De esta manera vamos debilitando poco a poco nuestros personajes y fortaleciendo nuestro ser. El camino se va haciendo cada vez más fácil y nos sentimos más plenos, con más amor, más luz, más paz y más alegría y felicidad.

La felicidad está dentro de cada uno de nosotros y consiste en ser ese “ser” que somos, amarnos, sentirnos, ahí está la plenitud y el cielo en la tierra. El infierno también está aquí, en la tierra, dentro de cada uno de nosotros y es nuestro “ego”.

El ego siempre está al acecho y muchas veces aparece súbitamente esa mentira que parece verdad como un fogonazo que nos hace trabajar.

Me acuerdo ahora del chamán tolteca mejicano Don Juan que hablaba de “ser acechadores de los pensamientos y emociones negativas”. Jesús de Nazaret hablaba de “la puerta estrecha y el camino difícil” que nos lleva al ser. Los hindúes hablan de que llegar a ser tú mismo, es “tan difícil como caminar por el filo de una navaja”. Buda nos dice que valiente no es el que se enfrenta a 10 guerreros con su espada y los vence, sino el que se enfrenta a su ego en la mente y lo vence.





Hemos de tener fe y esperanza en que lograremos “ser” y dejar el “ego”, y así podremos.

Todo llega a su debido tiempo, cuando estamos preparados.

Es la actitud positiva que puede con toda negatividad, de ahí el que aprendamos a “sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos”, como dice la psicología positiva. Hemos de aprender a pensar, sentir, hablar y actuar desde el ser y no desde el ego.

Aquello que pensamos es lo que llegamos a ser, es lo que logramos, es lo que somos, es lo que experimentamos. De ahí, la importancia de las afirmaciones positivas en voz alta o en silencio (“yo puedo”, “yo valgo”, “lo estoy logrando”, “soy paz”, “soy luz”, “soy amor”, etc.) y de las visualizaciones positivas (imaginarme hablando en público, sintiéndome en paz y un experto en lo que estoy comunicando, viendo a las personas que me quieren, están atentas a lo que digo, y yo disfrutando, confiando en mí mismo y queriéndoles).

Sería también aprender a responder desde el ser a las dificultades y no reaccionar desde el ego a las mismas. De modo que somos responsables de nuestro bienestar o malestar, pues podemos elegir siempre el ser o el ego.

El enemigo no es el otro o las cosas o las situaciones, y sí nuestro ego. Es el único enemigo que tenemos y la causa de todo nuestro sufrimiento, pues lo que nos hace sufrir no es lo que sucede fuera, sino el vivirlo desde el ego.





Hay una historia preciosa sobre los indios norteamericanos, a propósito de lo que acabo de comentar.

Un jefe de una tribu le dice a su nieto, que dentro de cada ser humano hay dos lobos que están en permanente lucha. Uno es el lobo del ser y el otro, el lobo del ego. El nieto reflexiona y responde: ¿y quién ganará? El abuelo le contesta: aquel a quien tú alimentes.

Esta historia ilustra claramente lo que hemos de hacer cada uno de nosotros en nuestro interior para ser felices.

Yo creo que actualmente en el mundo hay personas que de tanto decir “no” al ego, lo han dejado sin energía. A nivel histológico se traduce en el cerebro por el fenómeno de la “neuroplasticidad”, es decir, que el cerebro puede crear nuevas conexiones sustituyendo a otras y originando más neuronas. En el caso que nos ocupa, esas personas han destruido todas las conexiones cerebrales del ego y las han sustituido por las conexiones cerebrales del ser. Se han realizado experimentos científicos con gente que medita desde hace muchos años y se ha observado que tiene la parte frontal del cerebro más desarrollada, con más sustancia gris, más células cerebrales.

Yo sigo teniendo mi ego pero más debilitado, y sigo intentando dejarlo sin energía, sin conexiones cerebrales, como las personas que he descrito antes.

Lo hago gracias a mi trabajo interior, a mi fe y a mi esperanza. Estoy convencido, como he dicho antes, que la actitud positiva puede con toda negatividad. Sería





como la gota de agua continua que cae sobre la roca y acaba agujereándola. Como bien dice Maite Simeón en su libro *Actitud positiva* en tu vida, tú puedes cambiar tu vida, solo debes proponértelo.

Dicen que justo antes de amanecer, es cuando la noche es más oscura, que es lo mismo que justo antes de ver más claro, es cuando nuestros personajes aprietan más. Siento que no hemos de temer a lo nuevo, a lo desconocido, a lo difícil, sino enfrentarlo con curiosidad, creatividad y disfrute.

Finalmente comentar que todo crecimiento es costoso y a la vez nos hace felices, ya sea a nivel físico (por ejemplo, cuando a un niño le van creciendo los dientes), o a nivel psíquico (por ejemplo, dejar el “ego” y “ser”). Y es así, por los cambios que se van produciendo en el crecimiento, que implican dejar cosas antiguas e incorporar cosas nuevas. Ser lo que somos es la más maravillosa aventura que cada uno de nosotros puede realizar en este mundo.





Capítulo 3

LOS PERSONAJES

Los personajes, como he comentado antes, son pensamientos y emociones negativas que vamos estructurando de una manera determinada, sin darnos cuenta, cuando somos niños, y los llevamos al inconsciente, pues el ser consciente de ellos nos ocasionaría mucho sufrimiento.

Fundamentalmente, son tres personajes: el juez o maltratador interior; la víctima o necesitado; y el salvador o suministrador. Esto aparece en el análisis transaccional en la teoría del “triángulo dramático”. Cada uno de estos tres personajes da lugar a diversas variantes. Vamos a continuación a explicarlos.

El juez o maltratador interior

El juez o maltratador interior que todos llevamos dentro, como el resto de personajes, es una mala autoridad que no tiene nada que ver con el amor. Da lugar al exigente interior, al descalificador interno, al culpabilizador en nuestra mente, al atemorizador, etc.





La víctima o necesitado

El que se cree necesitado da lugar al carente, al que se siente vacío y por tanto dependiente de todo lo exterior (personas, cosas, situaciones). Da lugar al frustrado si no logra lo que quiere, al que se enfada y se va al orgullo, al que se entristece y siente su inferioridad, al temeroso, al culpable, a la víctima que exige y que se queja culpabilizando al otro, etc.

El salvador o suministrador

Este personaje da lugar al protector, al cuidador, al ayudador, al que hace el problema del otro suyo, al que ve al otro como pobrecito impotente, al que piensa que sin él, el otro no podría salir adelante, al que sufre por el otro, al que hace cosas por el otro que tendría que hacer el otro, al que se siente culpable si deja de ayudar al otro, etc.

Un ejemplo de la formación de estos personajes sería el de un niño un poco movido, cuya madre está atravesando por dificultades económicas y que a veces se enfada con él.

Ese niño llega un momento en que piensa y siente que si su madre se enfada con él es porque él es “malo” (primera mentira) y por tanto lo mejor que puede hacer es irse de casa para que su familia pueda ser feliz (segunda





mentira). Ese niño ha formado ahí su propio triángulo dramático con su propio juez, necesitado-culpable y salvador.

Desde ese personaje que se cree vacío, muchas veces sin darnos cuenta, decimos “sí” a todo, a los otros, con el objetivo inconsciente de que nos reconozcan y nos quieran y cada vez que decimos que “sí”, pero por dentro queremos decir que “no”, nos vamos llenando de rabia. En realidad complacemos a nuestro propio juez, proyectado en los otros.

Como digo en un capítulo anterior, en las relaciones desde el ego, no hay un “yo” y un “tú” que se relacionan ser a ser, de igual a igual, sino un personaje de uno que se relaciona con otro personaje propio proyectado en el otro, y el otro hace lo mismo. Es decir, desde un personaje suyo se relaciona con otro personaje de él proyectado en el otro. Un ejemplo sería una pareja en la que el marido se enfada con la mujer y le dice que nunca hace las cosas bien y la mujer reacciona frustrándose y entristeciéndose. Aquí no están el ser de él ni el de ella, y sí el “juez” de él relacionándose con “el que hace las cosas mal” de él, proyectado en la mujer y de otra parte, “la que hace las cosas mal” de ella, relacionándose con su propio “juez” proyectado en él.

¡Es una locura!, puesto que lo que hay son dos personajes de él relacionándose entre sí y dos personajes de ella relacionándose entre sí, es decir, ni está él, ni está ella relacionándose “ser a ser”, “yo y tú”.





Otro ejemplo sería una pareja en la que la mujer intenta solucionar los problemas de la casa, de sus hijos y de su marido, y estos tienden a hacerse dependientes de ella. Aquí no están los seres de ninguno, y sí “la salvadora” de ella relacionándose con “su necesitada” proyectada en el marido y los hijos, y de otra parte “el necesitado” del marido y los hijos, relacionándose con sus propios “salvadores” proyectados en la mujer. Vuelvo a repetir que es una locura en la que no están presentes sus seres. Es poder tener una distancia del otro, sana, que te permite verle como un ser igualmente valioso, único y diferente que no tiene nada que ver con nosotros y que tiene su propio ego como nosotros.

Desde ese personaje que se cree necesitado, nos sentimos carentes y vacíos, cosa que es mentira, pues desde que venimos al mundo estamos llenos de paz, amor, luz, alegría, felicidad, etc. Así vamos buscando fuera algo o alguien que llene ese vacío inexistente de forma voraz (segunda mentira), puede ser un hombre, una mujer, un hijo, dinero, posesiones, comida, trabajo, drogas, éxito, poder, etc., cosa que nunca logramos, pues se trata de un vacío falso, que por mucho que lo intentemos llenar, nunca se logra y, por tanto, siempre hay insatisfacción y frustración. Esa frustración puede dar lugar a tristeza, rabia, miedo, sentimiento de inferioridad, orgullo, autojuicio o juicio del otro, culpa, queja, exigencia, etc.

Cuando actuamos desde nuestro salvador, nos dirigimos a nuestro necesitado proyectado en el otro.





Al actuar desde nuestro necesitado y sus variantes, que he nombrado anteriormente, nos dirigimos a nuestro salvador o a nuestro juez proyectado en el otro. Y cuando actuamos desde nuestro juez, nos dirigimos a nuestro necesitado proyectado en el otro. De modo que para podernos relacionar ser a ser, yo a tú, hemos de hacernos conscientes del personaje que proyectamos en el otro y del personaje con el que reaccionamos. Hemos de quedarnos con el personaje proyectado y el personaje con el que reaccionamos, y dejarlos pasar sin hacerles caso, pues no somos nosotros. Entonces habrá una verdadera relación entre nosotros.

La proyección es un mecanismo de defensa del ego que pone más difícil el poder ver con claridad a nuestro ego en nuestra mente. Consiste en colocar inconscientemente un personaje nuestro en una persona o cosa o situación, lo que provoca una reacción en nuestra mente con otro personaje, que también es inconsciente. Así se forman parejas de proyección-reacción como atemorizador-atemorizado, exigente-exigido, descalificador-descalificado, culpabilizador-culpable, maltratador-maltratado, mala autoridad-rebelde, salvador-necesitado, dominante-sumiso, víctima culpabilizadora-juez o salvador-culpable, etc. De modo que para poder tener una buena relación con el otro “ser a ser”, “igual a igual”, donde se pueda dar el amor, hemos de estar atentos a nuestra mente y ver nuestro personaje proyectado y nuestro personaje con





el que vamos a reaccionar, quedárnoslos y dejarlos pasar.

Desde nuestro personaje salvador no vemos al otro como alguien potente, que puede solucionar su problema y es responsable de sí mismo, al cual podemos ayudar amándolo (escuchando, abrazando, dando nuestra opinión...) y sintiéndonos bien por ello. Al contrario, vemos al otro como pobrecito, impotente, hacemos su problema nuestro, pensamos que sin nosotros no podrá salir adelante, sufrimos por él, hacemos cosas por él que tendría que hacer él, con lo que estamos intentando, sin darnos cuenta, sobreprotegerlo y creando por tanto, una relación de dependencia.

Cuando nos cansamos de sufrir y queremos dejar de “ayudarle”, nos viene el sentimiento de culpa que nos hace seguir con el drama o tragedia de los personajes.

El salvador piensa y siente “qué será del otro sin mí”, necesita necesitados para jugar su papel, mientras que el necesitado piensa y siente “qué será de mí sin el otro”.

De igual forma el juez necesita necesitados con sus variantes para hacerlos sentir mal, y el necesitado necesita jueces que lo hagan sentir mal.

Como podemos ver, los personajes son una verdadera locura de la que no somos conscientes, que solo están en la mente de cada uno de nosotros y que llevamos al exterior por medio de la proyección-reacción inconscientes.

Como contrapartida al personaje necesitado-dependiente, todos creamos un personaje que va de fuerte, que





se cree que no necesita nada de nadie, que piensa que solo puede con todo y que sería un contra-dependiente instalado en el orgullo constantemente.

En nuestro lenguaje habitual, hemos de poder sustituir el “tengo que” o el “debo de” por el “quiero hacer”. En las dos expresiones primeras estamos en el exigente-exigido, estresados, pues mientras hacemos algo estamos pensando en lo siguiente que debemos hacer, vamos con prisa, y sufrimos en lugar de disfrutar cada cosa desde el ser, que vive en el momento presente, y que correspondería a la expresión “quiero hacer”. Ahí, si hago dos cosas, está bien, y si me quedan cosas por hacer, también.

El sentimiento de inferioridad está en todos nosotros desde niños, en nuestro inconsciente y desde ahí nos sentimos que no valemos, no somos dignos ni merecedores de amor y de las cosas buenas de la vida, sentimos vergüenza, que no tenemos derecho a algo, nos sentimos tontos, que no sabemos, impotentes, que no podemos, feos, que no somos atractivos, defectuosos, malos, envidiosos al compararnos con los otros, etcétera.

El sentimiento de superioridad es una defensa en contra del sentimiento de inferioridad que nos hace subirnos a otra mentira como es el orgullo, la soberbia o la vanidad.

Cada uno de nosotros somos los únicos responsables de nuestro ego, pues lo hemos creado y lo hemos mantenido a lo largo de los años sin darnos cuenta de ello.





Desde ahí vivimos las situaciones como un infierno, de forma exagerada, a vida o muerte, todo o nada, como algo super-importante, de forma apegada, a modo de adicción.

Desde ese personaje juez-exigente para el que nunca están suficientemente bien hechas las cosas, creamos el personaje exigido-perfeccionista-inferior. Cuando la perfección no existe, pues siempre se pueden hacer mejor las cosas, pero nos basta desde nuestro ser con hacerlas bien a nuestra manera disfrutándolas, como ahora yo estoy disfrutando escribiendo este libro.

Voy a poner unos ejemplos más de nuestros personajes y su proyección-reacción hacia los otros, las cosas y las situaciones.

Un ejemplo sería el de una persona que tiene miedo de entrar en un ascensor. Ahí esa persona proyecta su propio atemorizador en esa caja de madera y reacciona desde su atemorizado que siente que le van a hacer daño.

Otro ejemplo sería el de un chico al que le gusta una chica y no se atreve a dirigirse a ella. En este caso el chico pone su propio salvador en la chica y reacciona desde su propio sentimiento de inferioridad, sintiendo “no valgo lo suficiente y me dirá que no”.

Otro ejemplo sería el de una chica que se va a presentar a un examen oral y piensa que suspenderá aunque ella ha estudiado. Aquí la chica proyecta su propio exigente-descalificador en el profesor y reacciona desde su exigida que no da la talla-descalificada, creyéndose que suspenderá.





En otro ejemplo más nos encontramos a una mujer que está cuidando a su madre enferma que de repente empeora de su dolencia. Aquí la mujer experimenta un sentimiento de culpa, pues ha proyectado en su madre su propio juez que le dice que no ha hecho bien las cosas.

Otro ejemplo más sería el de una pareja en la que él tiende a ser dominante y ella sumisa. Ahí él proyecta su temeroso-inferior en ella y reacciona desde el que manda, y ella proyecta en él su juez y reacciona desde su temerosa-inferior.

Un último ejemplo sería el de una pareja en la que él tiende a sentirse culpable y ella a sentirse víctima. Aquí él proyecta su propia víctima en ella y reacciona desde el salvador que no hace lo suficiente por ella, y ella proyecta en él su juez-salvador insuficiente y reacciona desde su víctima necesitada culpabilizadora.

Jesús de Nazaret ya hablaba de ser conscientes cada uno en su mente de los personajes. De no proyectarlos en el otro ni reaccionar a ellos desde otro personaje, y sí, quedárnoslos cada uno y dejarlos pasar sin hacerles caso, pues nosotros no somos esos personajes.

Jesús lo explicaba con mucha claridad y decía: “no veas la paja en el ojo ajeno y sí, mira la viga en el tuyo e intenta quitártela para que luego puedas ayudar a tu hermano a que se quite su paja”. Él llamaba al ego “Satanás”, “el demonio”, “el asesino”, “el mentiroso”, pues intenta a toda costa que no seamos el ser maravilloso que cada uno somos.





Si hacemos ese trabajo interior, podremos disfrutar de las cosas y personas como en los ejemplos que he citado antes, del ascensor, de la chica que nos gusta, del examen oral y del profesor, del cuidado que damos a nuestra madre o de nuestros maridos o mujeres.

Frente al ego del otro hemos de poder ver con claridad, que es su ego, que es un asunto suyo, que no tiene nada que ver con nosotros, que lo que dice no hemos de tomarlo como algo personal contra nosotros, sino que ha proyectado algo suyo que no le gusta en nosotros y lo ataca en nosotros. Que hemos de poder tener esa distancia sana del otro que nos permite distinguirnos “yo” y “tú”, y desde esa separación maravillosa, conectarnos y tener una buena relación donde está presente el amor y no la dependencia. En definitiva, al otro lo tiene cogido su ego como otras veces nuestro ego nos tiene cogidos a nosotros, y no nos enteramos. Es decir, que todos caemos y lo pasamos mal cuando eso sucede, así podemos comprendernos a nosotros mismos y al otro, y no nos afectará ni reaccionaremos proyectando y reaccionando desde nuestro ego. Eso no quita que podamos decir al otro lo que sea con amor, sin enfadarnos, que eso es ser asertivo.

Los errores y las dificultades son regalos de la vida que nos hacen crecer, al responder a ellos desde nuestro ser. Cada uno de nosotros tenemos el límite de nuestra piel, hasta ahí llegamos y somos.

El ego también se manifiesta en el querer tener razón, que es una lucha de poder, el orgullo de vencer





frente a la inferioridad de perder. Desde el ser, se trata de que podemos tener opiniones diferentes sobre algo y ser amigos, son solo opiniones de dos personas únicas y diferentes.







Capítulo 4

LA VIDA Y EL AMOR

La Vida-Dios nos ama a todos igual. Somos semejantes a ella como una gota de océano es semejante a este o un rayo de sol es semejante al sol. Somos de su misma naturaleza, sus hijos. El Dios real no tiene nada que ver con el dios que nos creamos en los personajes, que sería nuestro juez-salvador; y nuestro ser real tampoco tiene nada que ver con nuestro personaje necesitado-dependiente o contra-dependiente.

Dios se ama y, porque se ama, ama a todos sus hijos, pero no es un padre o madre salvador-sobreprotector que nos resuelve todos los problemas, y así nos hacemos dependientes-necesitados todo el tiempo de él.

Dios quiere que cada uno de nosotros se ame a sí mismo para que así pueda amar a todos y amarse a sí mismo es la cosa más difícil que hay, pues cada uno ha de mirar dentro de su mente y ser consciente de sus personajes y de su ser, e ir dejando poco a poco todos esos pensamientos y emociones negativas que todos albergamos dentro. Es decir, que es un padre





o madre buenísimo que sabe educarnos. El trabajo interior lo hemos de hacer cada uno de nosotros, que la Vida ya nos creó con todo lo necesario para ello, o sea, con nuestro ser que tiene todas las capacidades y potencialidades para hacerlo.

Nuestro ser es plenitud, amor, paz, luz, alegría, felicidad, valentía, fortaleza, potencia, paciencia, perseverancia, fe, esperanza, confianza en sí mismo, seguridad en sí mismo, creer en sí mismo, comprensión, perdón, generosidad, pedir ayuda, agradecimiento, asertividad, aceptación, etcétera.

No obstante, nosotros podemos pedir ayuda a Dios y él nos la da. Es decirle a Dios: “Dios mío, yo puedo con mi ego, pues tengo todas las capacidades y potencialidades para dejarlo, pero te pido que me ayudes a dejarlo porque así me será más fácil y sencillo”. Esto es pedir ayuda a Dios, lo cual es de personas fuertes e inteligentes.

La Vida nos ayuda, nos guía, nos pone en el camino en cada momento lo que necesitamos para dejar nuestra negatividad y optar por nuestro ser, y muchas veces son cosas difíciles pero que al responder desde nuestro ser a ellas, crecemos y nos hacemos más amorosos, más fuertes, más felices, con más paz y más luz.

Otras veces nos da eso que necesitamos precisamente para sentirnos bien, esa luz, esa paz, ese amor o esa alegría, que nos costaba tanto trabajo encontrar. El pedir ayuda a los otros también es de fuertes e inteligentes,





aunque muchas veces el orgullo o el sentimiento de inferioridad nos lo impiden.

No hay casualidades en la vida. Todo es tal como ha de ser para que dejemos el ego y seamos ese ser maravilloso; todo se da formando parte de un plan perfectamente diseñado por esa inteligencia y amor divinos para crecimiento de todos nosotros; todo está relacionado con todo; todo es perfecto; todo está bien; todo es para bien y todo eso entendido para que digamos “sí” al ser que somos, y “no” al ego que no somos. No es una tarea fácil, pero si nos lo proponemos podremos hacerlo con el tiempo, poco a poco. Consiste en desidentificarnos de ese ego con el que nos identificamos de pequeños. Es nuestro único enemigo, y no los otros, las cosas o las situaciones, y el causante de todo nuestro sufrimiento, pues vivimos desde el ego todo lo que sucede fuera de manera loca.

Hemos de amarnos a nosotros mismos, que es lo mismo que confiar en nosotros, para así confiar en la Vida, decirle que sí, amarla, aceptarla, pues quiere nuestro bienestar.

Un ejemplo muy sencillo sería cuando hace frío. En lugar de pelearnos con él e ir contraídos, lo aceptamos, nos relajamos y así tomamos su energía que nos hace más fuertes, lo disfrutamos y nos despeja, nos hacemos amigos del frío.

Un ejemplo más sería cuando hace calor. En lugar de pelearnos con él e ir decaídos, lo aceptamos, nos





relajamos y así tomamos su energía que nos hace más fuertes, lo disfrutamos y nos hace sudar y eliminar toxinas a través de la piel, nos hacemos amigos del calor.

La humildad es una virtud que a menudo se malinterpreta y consiste en ser lo que uno es, ni más ni menos.

Otro ejemplo del amor sería cuando vamos por la calle y alguien nos dice: “tonto”. No hemos de hacer caso, pues es el ego de esa persona que proyecta su personaje “tonto” en nosotros y reacciona desde su juez atacándolo. No tiene nada que ver con nosotros ya que es su ego que le tiene cogido, es asunto suyo, no hemos de tomarlo como algo personal contra nosotros. De esta manera, no nos afectará y no reaccionaremos con nuestro ego. Así comprendemos al otro y “amamos a nuestros enemigos” como decía el sabio de Nazaret.

En la medida que vamos siendo lo que somos, nos sale automáticamente amar a todos, ayudar a “ser” a todos. Es cierto que el amor es la fuerza más poderosa que existe. Amamos al otro porque queremos, a cambio de nada, y eso nos hace felices. Como el sol que sale cada día para todos y no pide cuentas a nadie, es gratis, nos ama. También nos sentimos amados por el otro, elevando así nuestra autoestima, sintiéndonos valiosos, merecedores y dignos de ser amados. La secuencia es “me amo”, “te amo”, “me amas”. Desde ahí valoramos, disfrutamos, agradecemos lo que tenemos, todo lo que llega a nuestras vidas, aunque sean dificultades o erro-





res, pues sabemos que nos hacen crecer al responder a ellos desde el ser. La Vida es sabia, sabe lo que es mejor para cada uno de nosotros y hemos de aceptar, disfrutar y agradecer todo aquello que nos pone en el camino. Si estamos presentes viviremos la maravilla del “aquí y ahora”, en la que todo fluye y es un disfrute, pues no estará la mente loca del ego (Santa Teresa de Jesús llamaba al ego “la loca de la casa”). Se trata de pescar, acechar a los pensamientos y emociones negativas, disfrutar vencéndolos, no haciéndoles caso, diciéndoles, mi mente es paz, mi cuerpo es paz, mi ser es paz; agradecemos a nosotros mismos esas victorias santas que hacen que nuestro ser sea cada vez más poderoso frente al ego, al que vamos debilitando, y agradecer a Dios el que nos ponga esos pensamientos y emociones negativas en nuestro camino.







Capítulo 5

SER HIJOS Y SER PADRES

Como he dicho en otro capítulo, todos tenemos problemas psicológicos y también somos seres maravillosos. Los padres fueron niños y se crearon y creyeron sus personajes sin darse cuenta, en su relación con el ambiente, lo mismo que hacemos también los hijos.

Muchas veces los hijos echamos la culpa de lo que nos pasa a nuestros padres, por ejemplo: no me quisieron lo suficiente, me dijeron aquello negativo en aquellas ocasiones, me pegaron y gritaron en alguna ocasión, me exigían demasiado, etc. Y no nos damos cuenta de que estamos cogidos por nuestro personaje víctima rencoroso-culpabilizador, que no quiere asumir la responsabilidad de su vida. Aquí hemos proyectado en nuestros padres nuestro personaje juez-maltratador que está en nuestras mentes y estamos reaccionando desde nuestro personaje víctima, de modo que no está nuestro ser ni vemos a nuestros padres.

Si nuestros padres se equivocaron en algo con nosotros, quiere decir que les cogió su ego en ese momento,





como también nos coge a nosotros, sus hijos, nuestro ego cuando nos equivocamos. Es decir, nuestros padres son responsables de sus egos y nosotros somos los únicos responsables de nuestro ego, pues lo hemos creado y lo hemos mantenido sin darnos cuenta a lo largo de los años.

Todos los padres quieren mucho a sus hijos desde su ser, pero todos tienen también sus personajes que les dificultan la expresión de ese amor hacia sus hijos y si ellos hubiesen sido conscientes de sus errores, no los hubieran hecho. De la misma manera, todos los hijos quieren mucho a sus padres desde su ser, pero todos tienen también sus personajes que les dificultan la expresión de ese amor hacia sus padres y si ellos hubiesen sido conscientes de sus errores, no los hubieran hecho.

En la medida que cada uno de los padres y de los hijos van siendo conscientes de sus personajes, los van dejando, y se dan cuenta de que todos caen y sufren cuando eso sucede. Ahí aparece la comprensión hacia sí mismos y hacia los otros, y la buena relación. Van desapareciendo poco a poco el juez, la víctima, el salvador, la exigencia, la queja, el juicio hacia sí mismo y hacia el otro, la culpa, el rebelde, el maltratador, el rencoroso, el miedo, la tristeza, etc.

Hemos de aprender a decir “lo siento” al otro cuando nos equivocamos, porque le amamos y no por culpa. La culpa es un personaje del ego que nos hace daño, en cambio la responsabilidad es del ser y nos hace crecer.





También hemos de poder decir “sí” a lo que queremos y “no” a lo que no queremos, que el otro no se va a enfadar con nosotros por decirle “no” a algo, y “sí” nos va a comprender y a seguir queriendo.

Diciendo “no” a lo que no queremos nos amamos. Hemos de poder pedir al otro lo que deseamos, y el otro nos podrá decir que sí o que no, pero si nos dice que no, no es que no nos quiera sino que no le va bien, no puede o no le gusta.

Desde el sentimiento de inferioridad, nos cuesta mucho pedir y tendemos a que el otro adivine lo que queremos y si no lo hace, nos enfadamos, pensamos que no somos valiosos, ni merecemos lo que pedimos, tenemos vergüenza de pedir.

También desde el sentimiento de superioridad, nos cuesta mucho pedir, y tendemos a dar cosas al otro para que el otro nos dé y si no lo hace, nos enfadamos, es decir, evitamos pedir, pues ello nos pondría en posición de inferioridad. De modo que hemos de ir dejando la envidia, que corresponde al sentimiento de inferioridad, en la que nos comparamos con los otros proyectándoles nuestro sentimiento de superioridad y nos vemos siempre inferiores a ellos.

De igual forma hemos de ir dejando el orgullo, la soberbia o la vanidad, que son defensas contra la envidia y que corresponden al sentimiento de superioridad.

Hemos de aprender a dar las gracias a los otros, padres e hijos, por todo lo que se han dado mutuamente.





Cuando llegamos a ser padres comprendemos y amamos más a nuestros padres, porque vemos en qué consiste y lo que hicieron por nosotros. Aprendemos a ser padres, nadie nos enseña a serlo. Hemos de aprender a decirnos a nosotros mismos y a los otros más a menudo “me quiero” y “te quiero”, “me felicito” y “te felicito”.

De igual manera, hemos de hacer aquello que nos gusta a nosotros y no lo que guste a los padres. En suma, es amarnos a nosotros, ocuparnos de nosotros.

Otra cosa interesante aquí es darnos cuenta desde donde deseamos, desde el ser o desde el ego.

El deseo desde el ser tiene que ver con las virtudes de la sobriedad o la templanza. Hay satisfacción, un bastante, un suficiente. Si se logra, bien; y si no, también; buscamos otra cosa. En este tipo de deseo uno sabe esperar, tener paciencia, perseverar y si no se logra del todo, hay satisfacción también.

Un ejemplo muy sencillo de este tipo de deseo es: me apetece ir a un restaurante a comer. Tengo ganas de tomarme un gazpacho. Me lo tomo y me quedo satisfecho. No necesito tomarme dos o tres gazpachos e incluso puede ser que ese día se haya terminado o no hagan y por ello pido una ensalada que también me satisface y no me frustro ni me enfado por no haber podido probar el gazpacho. Es un deseo que tiene que ver con la aceptación y la satisfacción. Otro ejemplo sería: estoy esperando un taxi y hay una persona antes





que yo. Al cabo de 10 minutos, viene un taxi y esa persona lo toma. Al cabo de cinco minutos más, viene otro taxi y lo cojo yo. Aquí espero con aceptación y paciencia, disfrutando del momento presente, en lugar de frustrarme y enfadarme.

Otro ejemplo sería: quiero ver una película en un canal de televisión que me han dicho que es muy interesante, pero ese día llego tarde a casa y la veo empezada. No obstante lo acepto y encuentro satisfacción viéndola a pesar de que me he perdido el comienzo.

Un último ejemplo sería: voy por la calle y veo a una chica que me gusta y me dirijo a ella. Me presento, le pregunto su nombre y le digo que me gustaría invitarla a tomar algo. Me responde que gracias pero en ese momento no puede. Aquí hay aceptación y disfrute de haber sido valiente, no hay frustración ni sentimiento de inferioridad y enfado o tristeza.

El deseo, desde el ego, tiene la característica de la inmediatez, es: quiero eso y lo quiero “ya”. Es voraz, exagerado, a vida o muerte, todo o nada, super importante, apegado-dependiente-adictivo. Si no se da, hay frustración y como consecuencia, miedo, tristeza, rabia, sentimiento de inferioridad y su defensa, el orgullo. Aquí, lo que se desea, se ha de dar por completo, y mejor si no has de hacer nada para conseguirlo. No hay un bastante, un suficiente, siempre se desea más, por tanto, no hay satisfacción. Es como un saco sin fondo, un vacío que es mentira.





Un ejemplo de este tipo de deseo es: una persona se despierta por la noche, y su personaje necesitado, que está ansioso por llenar su vacío inexistente con comida, se va inmediatamente a la nevera y se hace un par de huevos fritos. Se los come rápidamente pero nota que aún tiene hambre, siente un pequeño hueco en su estómago. Se hace otro par de huevos fritos, con lo que se queda empachado y siente molestias en su estómago.

Otro ejemplo sería: todos los niños, adolescentes o personas adultas que piden algo y el otro no se lo puede dar. Vemos cómo reaccionan desde la frustración, el enfado, la tristeza, el miedo, etc., en lugar de aceptarlo y buscar otra cosa.

Cuando somos pequeños, solemos imitar a nuestros padres y a los demás en mayor o menor medida, a modo de esponjas, tomando diversos aspectos y tragándonoslos, sin digerirlos ni darles nuestro toque. Ese es un mecanismo de defensa del ego al que llamamos “identificación”.

De pequeños tomamos tanto cosas positivas como negativas de los padres, gestos, maneras, creencias, etc. aunque a veces por rebeldía, tomamos lo contrario de nuestros padres, y luego cuando crecemos, podemos decidir si seguir con esas cosas negativas o no.

Un ejemplo sería el de un niño que se identifica más con la madre que con el padre. Ahí puede suceder que, al crecer, siendo él un hombre, le gusten los hombres.





Lo mismo en el caso de una niña que se identifica más con el padre que con la madre. Ahí puede suceder también que al crecer siendo ella una mujer, le gusten las mujeres.

Otro ejemplo sería un niño al que le gusta jugar a fútbol y tiene sus ídolos futbolísticos con los que se identifica. Al ir creciendo puede ir jugando en distintos equipos de fútbol y si vale y la suerte le acompaña, puede llegar a la primera división de fútbol, haciendo realidad su identificación.

Una cosa es identificarse con el otro y otra muy distinta es aprender del otro tomando aspectos que nos son útiles, y los que no, dejarlos. De esta forma digerimos lo útil, haciéndolo nuestro y dándole nuestro toque.

De pequeños, también solemos ocultar en el inconsciente, sin darnos cuenta, pensamientos y emociones negativas o personajes que hemos creado y aspectos nuestros que nos crean conflicto y sufrimiento. Ese sería otro mecanismo de defensa del ego al que llamamos represión.

Podemos reprimir la rabia, la tristeza, el miedo, el sentimiento de inferioridad y el de superioridad, la culpa, el juez, el víctima-necesitado, el salvador, el sexo, la afectividad, la feminidad, la masculinidad, etc. Un ejemplo de esto sería nuestro personaje juez que no permite que nuestro personaje necesitado disfrute del sexo. Así un hombre o una mujer pueden sentir





el sexo como algo sucio, malo, negativo, prohibido, dañino, etc., en el inconsciente y al hacerlo se sienten avergonzados, culpables. Eso, en mayor o menor medida, nos pasa a todos, pues nuestro juez no quiere que seamos felices, es un maltratador. Desde el ser, el sexo es algo que la Vida ha creado para disfrute nuestro y para la reproducción y hemos de poder verlo como algo bueno, natural, positivo, disfrutable, que favorece la expresión de la afectividad, la feminidad y la masculinidad.

Otro ejemplo sería la afectividad. Ahí de pequeños podemos no haber visto apenas muestras de afectividad en nuestros padres y por tanto pensamos que no toca y nos cuesta mucho decir “te quiero” al otro, abrazarlo, besarlo, acariciarlo, etc., porque hemos reprimido el contacto afectivo. También puede suceder que nuestros padres fueran afectuosos pero nosotros tenemos un problema con ello (miedo al abandono o al rechazo debido a nuestro sentimiento de inferioridad y así vamos acorazados en nuestras relaciones, miedo al contacto porque proyectamos nuestra voracidad reprimida en el otro y tememos que se nos coma, etc.).

Otro ejemplo sería el que la mujer pueda expresar su feminidad a su manera, sentirse guapa, atractiva, sexy, deseada y desear, vestir como le guste, arreglarse, etc.

También que el hombre pueda expresar su masculinidad a su manera, sentirse guapo, atractivo, deseado y desear, vestir a su gusto, arreglarse, etc.





Muchas veces, tanto los hombres como las mujeres, reprimimos esos aspectos tan saludables y buenos. Hay que tener en cuenta que cada hombre tiene también una parte femenina que serían aspectos atribuidos desde siempre a la mujer, como la ternura, la comprensión, etc. También que cada mujer tiene una parte masculina que serían aspectos atribuidos desde siempre al hombre como la fortaleza, la valentía, etc. Muchas veces reprimimos esos aspectos tan saludables y buenos tanto hombres como mujeres.

No hemos de reprimir los pensamientos y emociones negativas o personajes, ni tampoco actuarlos, y sí ser conscientes de ellos y dejarlos pasar, y poco a poco lo lograremos. Desde el “ser” podemos decir lo que sea con amor (asertividad). Tampoco hemos de racionalizar o justificar nuestros errores, sino hacernos responsables de ellos. Por ejemplo, si alguien nos dice “imbécil” y nosotros le respondemos “el imbécil eres tú”, yo he de asumir mi respuesta sin justificarme o racionalizar y el otro ha de asumir lo que nos ha dicho. En realidad lo que ha sucedido es que el otro ha proyectado en nosotros su propio “imbécil” y desde su juez se juzga a sí mismo en nosotros y nosotros hemos hecho lo mismo con él.

De modo que no está el ser del otro ni el nuestro, no hay un “yo” y un “tú” separados, y sí dos personajes del otro que se hablan entre sí y dos personajes nuestros que hacen lo mismo.





Es fundamental podernos relacionar desde esa distancia sana y verdadera, que posibilita una buena relación de igual a igual.

Asimismo va muy bien el contar un problema que podamos tener a otra persona, pues al hacerlo podemos darnos cuenta de cosas que nos habían pasado desapercibidas, y también el otro puede ayudarnos con su opinión o su silencio.





Capítulo 6

LA MUERTE

La muerte forma parte de la vida y hemos de poder verla como una amiga que nos lleva de la mano a dar un paso de esta vida a la otra. No hemos de temerla y basta para ello cambiar los pensamientos y emociones negativas que tenemos acerca de ella por pensamientos y emociones positivas.

Se ha comprobado últimamente de forma científica que el peso de la persona muerta es 21 gramos menor que el de la persona viva, lo cual nos habla de esa energía o conciencia o ser, que se va.

El doctor Moody nos habla, entre muchos otros, de las experiencias cercanas a la muerte que cada vez más gente experimenta.

En forma resumida y teniendo en cuenta que cada experiencia tiene sus matices, consisten en que el ser de la persona sale de su cuerpo y observa desde arriba lo que está sucediendo. A continuación suele entrar en un túnel en el que ve una luz al final del mismo que lo guía. Al llegar a la luz, se encuentra con sus familiares





que se han ido antes que esa persona, en un paisaje maravilloso y se siente pleno de amor, paz, luz, alegría, etc. De alguna forma vive o se conecta con Dios, la Vida, la Energía y se quiere quedar ahí para siempre. Pero oye una voz que le dice que todavía no ha llegado su hora, y tiene que retornar a la Tierra. De esta forma, vuelve de nuevo al cuerpo y sigue viviendo su vida, que en general es una vida más conectada con su propio ser, con los otros y con la Vida.

Evelyn Elsaesser nos habla de los difuntos que visitan a sus familiares, aportando testimonios personales y entrevistas con científicos. Habla de la sensación de “presencia” que tiene el familiar del difunto, generalmente en su casa. También que hay veces en las que el difunto habla al familiar sin que este lo vea. En otras ocasiones, el familiar puede ver la silueta e incluso la imagen del difunto. También hay situaciones en que el familiar siente el abrazo del difunto e incluso el olor de su colonia.

Es muy común que los difuntos se les aparezcan en los sueños a los familiares y estos últimos dicen siempre que no ha sido un sueño sino una verdadera aparición cargada de realidad y de claridad.

Todos los familiares visitados por sus difuntos relatan que la experiencia les ha dado paz, amor, luz, alegría y les ha sacado de la tristeza, la rabia, el miedo, etc. Generalmente ocurre que el difunto le comunica al familiar que él está bien, que se siente feliz en el sitio





donde está, que le ama, que, cuando sea, se volverán a encontrar, y le desea que sea feliz.

“La energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma”, lo cual es una de las leyes de la termodinámica en física. Así, ese ser que somos, sigue su camino, no sé hacia dónde y nuestro cuerpo se queda aquí, con 21 gramos menos como he dicho al principio del capítulo.

Una posibilidad es que vayamos directamente a “ser” en plenitud o que vayamos a otra dimensión a acabar de dejar nuestro ego, o como dicen cada vez más personas, nos reencarnamos las veces que sean necesarias para dejar ese ego y ser.

En el budismo y otras culturas se habla también de las personas que han dejado su “ego” y deciden reencarnarse para ayudar a ser a sus iguales, a los otros (bodhisattvas).

La vida es una escuela a la que venimos todos para aprender a ser lo que somos y dejar lo que no somos.

Hay quien dice que, antes de venir aquí, elegimos cómo será nuestra vida, quiénes serán nuestros padres, qué situaciones tendremos que afrontar, con qué personas nos relacionaremos, etc. Todo eso con el objetivo de crecer interiormente.

Cuanto más una persona se conoce a sí misma y crece, mejor conoce a Dios. Yo elijo creer, por mi experiencia de vida y crecimiento y por lo de las experiencias cercanas a la muerte y las visitas de los difuntos a sus





familiares, que al morir vamos a un lugar o dimensión donde tendremos más luz, más paz, más amor, más alegría. También estoy convencido de que nos encontraremos a los que se han ido antes que nosotros, que tendrán un aspecto más joven. Y creo que tendremos la capacidad de ayudar a los que están aquí. O sea, que sería un seguir creciendo después de esta vida.

Es duro y maravilloso el poder despedirnos de nuestros seres queridos antes de morir. Ejemplos de ello son: “te quiero mucho” mutuamente; “no tengas miedo a la muerte que es tu amiga que te lleva a un lugar mejor”; “mira, estoy tan cansada que no puedo ni con mi alma, y me quiero ir”; el dejar caer las lágrimas cuando toque fruto del amor que se tienen, el dejar ir al que se va diciéndole “vete tranquila, cariño”, el dejar libre al que se queda diciéndole “sé feliz, disfruta tu vida, pásatelo bien, haz lo que quieras”, “nos volveremos a ver cuando yo me vaya”, etc.

Estos ejemplos nos hablan de poder despedirnos desde el “ser”, en que el que se queda aquí no se queda apegado al que se va, y el que se va no se queda apegado al que se queda, sino que se dejan libres y se desean la felicidad mutuamente.

Esto no es fácil, pues el que se queda ha de realizar un proceso de duelo, ya que es impactante el que el otro no esté físicamente.

La actitud positiva de comunicarse espiritualmente con el que se ha ido es muy importante, pues hablas





con el otro, sabes que está bien donde está, sabes que el amor permanecerá para siempre en vuestros corazones, y con el paso del tiempo vas asimilando, cada vez mejor, el que el otro no está aquí físicamente.

También ayudan las ceremonias o los ritos que se practiquen entre los familiares y amigos, al igual que el hablar entre sí, expresando lo que piensan y sienten. Evidentemente para el que se va es una situación nueva que elijo creer que le llevará a una mayor felicidad y crecimiento.

Muchas veces no hay esa actitud positiva en el que se queda y en el que se va, quedando apegados el uno al otro y el que se queda se deprimirá y el que se va, elijo creer que será ayudado y encontrará una mayor felicidad y crecimiento, como he dicho antes. Esto último creo que también se da en las personas que se suicidan.

Si no hemos podido despedirnos antes de morir, puede uno despedirse del que se ha ido, después, a su manera, que es igualmente maravilloso y duro.

Si podemos vivir desde nuestro ser la muerte de un ser querido, creceremos y nos haremos más fuertes y más humanos y, como he dicho antes, las lágrimas desde ahí caen solas y van muy bien.

Poco a poco viene el irse desprendiendo de las pertenencias del que se ha ido, quedándose solo con aquello que sea útil. Esto también nos ayuda, al igual que los encuentros posteriores con los amigos y familiares.







Capítulo 7

LOS SUEÑOS

Todo lo que aparece en los sueños es nuestro, lo que sucede es que tomamos cosas o personas de fuera que representan personajes o aspectos que son solo de nosotros.

Ejemplo de esto es soñar con una casa o un familiar que representa algo nuestro. Aquí nuestra negatividad hace lo mismo que con los mecanismos de defensa del ego en los que nos cuesta más enterarnos de lo que hay en nuestro inconsciente. Un ejemplo sería un sueño en el que aparecen dos amigos nuestros discutiendo y agredándose físicamente, lo cual podría interpretarse como nuestros personajes, “juez” y “rebelde”, que están en lucha en nuestro inconsciente y en el sueño se nos representan por esos dos amigos nuestros.

Otro ejemplo sería un sueño en el que aparecemos nosotros y una amiga de nuestra madre en actitud cariñosa y amistosa, lo cual podría interpretarse como nuestros personajes “necesitado” y “salvador”, que expresan su conexión inconsciente, y en el sueño están representados por nosotros y una amiga de nuestra madre.





Freud habló de los sueños como modos de realizar nuestros deseos reprimidos, ya sean sexuales, agresivos, de dependencia, etc. Un ejemplo sería una persona reprimida a nivel afectivo-sexual, que tiene un sueño en el que aparece teniendo afectividad y sexo con otra persona que le gusta.

Otro ejemplo sería una persona a la que llamaremos Juan, a la que otra le debe dinero y en el sueño aparece una tercera persona peleándose con la persona que debe ese dinero a Juan. Este sueño es muy significativo. Aquí aparece la rabia de la persona que sueña, Juan, que es a la que le deben ese dinero, pero que sin embargo no aparece en el sueño, porque queda sustituida por una tercera persona.

Una muy buena manera de interpretar los sueños acertadamente es que el sujeto que ha tenido el sueño vaya asociando pensamientos, emociones o temas, a partir de los sucesos del sueño y le llevarán a ver claro el mensaje del sueño.

Otra persona puede ayudar al que ha tenido el sueño a interpretarlo, pero la buena interpretación es la del sujeto.

Un ejemplo sería un sueño en el que aparece una casa de campo y la persona que tiene el sueño está paseando por un camino rodeado de trigales. Al despertarse la persona asocia ese sueño con una casa a la que de pequeño iba con sus padres y hermano de vacaciones y recuerda a continuación una discusión que tuvo con su madre, en





la que él quería ir al pueblo más cercano, pero su madre le dijo que no. Aquí, a través de la asociación libre, bien podría interpretarse como la lucha en el inconsciente entre el juez y el obediente, con deseos de rebelarse de esa persona.

Otro ejemplo sería un sueño en el que una mujer se encuentra en una discoteca y se fija en un hombre guapo, bien vestido y agradable que está hablando con dos mujeres y se lo están pasando bien. De repente ese hombre ve a esa mujer, deja a las otras dos y se dirige a ella sonriéndole. Aquí, a través de la asociación libre, bien podría interpretarse como la necesitada de la mujer y su salvadora, colocada en el otro y se quedan apegados-dependientes los dos personajes de la mujer.

Creo que también hay sueños que nos informan de cosas reales, como sería el caso de un hombre al que se le ha muerto su mujer recientemente y una noche sueña que la ve vestida con una túnica blanca, caminando hacia una muralla con una gran puerta en medio, abierta, en la que están tres personas: su madre, su padre y su abuela; los tres más jóvenes sonriéndole y ella sonriéndoles también, y todos con los brazos abiertos. El hombre que está soñando, automáticamente, nota que no es un sueño, sino una realidad que se está dando en otra dimensión, pues su intuición y la fuerza y claridad de las imágenes, así se lo atestiguan. Ese hombre se sentirá feliz con ese sueño y su mujer y su familia que se había ido anteriormente, también.





Otro sueño de ese tipo sería el de una mujer a la que su padre difunto se le aparece en el sueño y le dice que haga lo que a ella le guste y no lo que le reporte más estabilidad económica pero que no la satisface tanto.

La mujer, al despertarse, ve que no es un sueño y sí una aparición real de su padre, y de las dos opciones ,que eran seguir con la pintura o continuar haciendo derecho, elige la pintura, que es donde se siente realizada y feliz.

Hay muchas cosas que no vemos con los ojos físicos, pero que están ahí, en otras dimensiones, como en los dos últimos sueños.

Hemos de intentar dejar en todo momento esa negatividad que creemos que somos en lo profundo y que es una mentira que solo está en nuestra mente y no en la realidad. Y en su lugar ser conscientes de nuestro ser, de nuestro ego y de todo lo demás, viviendo el maravilloso y feliz momento presente, sin pensar en nada y sintiéndonos llenos de paz, alegría, amor y luz.





Capítulo 8

LA RELACIÓN PSICOTERAPEUTA Y PACIENTE

A mis pacientes o clientes yo les llamo amigos y les tuteo. Les enseño la relación de igual a igual, ser a ser, en la que cada uno es único y diferente, e igualmente valioso, pues todos somos seres maravillosos con nuestra propia negatividad. De manera que uno puede aprender del otro y el otro puede aprender de uno, es decir, hay un aprendizaje y enseñanza mutuos.

Por ejemplo, yo puedo enseñarles a conocerse mejor, y ellos, al hablar de sus cosas, pueden enseñarme a conocerme mejor al estar yo atento a mis personajes y en mi ser. En este tipo de relación, ya sea en la terapia o en la calle, es donde puede haber amor y no dependencia emocional.

Recordemos que para amar a otro, uno se ha de amar primero a sí mismo y eso significa observar los pensamientos y emociones negativas propios e irlos dejando poco a poco, sonriéndonos y pensando: “ya están aquí de nuevo” y riéndonos de ellos. Los hemos





de sustituir por pensamientos y emociones positivas de nuestro observador-ser.

Les digo que no se pongan ni me pongan en ningún pedestal (idealización), ni se vean a ellos o a mí inferiores. En este tipo de relación, hay un querer el bien propio y a partir de ahí querer el bien del otro, y también completa libertad de los dos, pues el otro no es mío ni yo soy del otro.

De esta manera, mis “amigos” se sienten cada vez más valiosos, dignos y merecedores de lo bueno de la vida, inteligentes, capaces y potentes, confiando cada vez más en sí mismos, sintiéndose cada vez más seguros de sí mismos y creyendo más en ellos, llevando ese tipo de relación a su vida cotidiana.

Yo quiero darles a cambio de nada mi tiempo, mi experiencia, mi conocimiento, mi atención, mi energía, mi ayuda y mi contacto afectivo. Este último es muy importante, pues todos, en mayor o menor medida, reprimimos nuestra afectividad. Consiste en abrazar y dejarse abrazar, besar y dejarse besar, acariciar y dejarse acariciar y todo ello desde el propio ser, de modo que la persona se hace más afectiva y humana, y dice más a menudo palabras maravillosas como “te quiero”, “lo siento”, y “gracias”.

Yo, al haber sido paciente antes que psicoterapeuta, como digo en “Sobre el autor” de este libro, puedo llegar más a fondo al ego del otro y señalarle aspectos suyos que eran inconscientes.





Aprendí esa distancia sana y maravillosa que hay entre el “yo” y el “tú”, con la que es posible amar y disfrutar de mi trabajo, pero que sin esa distancia están los personajes del psicoterapeuta y los del paciente, y por tanto, una relación dependiente. De esta manera, intento evitar la dependencia en mis psicoterapias, y así se acorta el tiempo de las mismas, son más eficaces.

Si volviera a nacer, sería de nuevo psicoterapeuta, pues es una profesión que me llena, me hace crecer, me hace feliz.

Mis amigos me dan las gracias cuando acaba la sesión, que suele ser de una hora aproximadamente y yo les doy a ellos las gracias también porque si no vinieran, no podría desarrollar toda la riqueza, creatividad y conocimientos que llevo dentro y darles lo mejor de mí. Tampoco podría aprender de mis pacientes y amarlos, sus maneras, sus caídas, sus avances. Además, sea lo que sea que les señalo o hago que vean claro, también lo escucho yo y me lo aplico a mí.

Después de cada sesión, siempre me apunto algo para tenerlo en cuenta en la siguiente sesión y así poder ser más eficaz con mis amigos.

Cuanto más sincera pueda ser la persona que viene, mejor, pues más eficaz podrá ser la terapia. Además como relación de igual a igual, ellos pueden preguntarme por mi vida y yo no tengo inconveniente en responderles.

Les suelo preguntar la fecha de nacimiento porque sé, por propia experiencia, que es muy hermoso que a uno le llamen el día de su cumpleaños.





Yo les suelo ver cada semana o dos semanas, pero hay gente que prefiere venir cada tres semanas o un mes o cuando ellos me llamen. También si pasan por momentos delicados les doy la opción de venir dos veces a la semana. Si ven que están muy apurados y no pueden ver claro a su ego, les digo que tienen la opción de llamarme por teléfono, que en tres o cuatro minutos de hablar conmigo pueden ver más claro y así evitarán estar mal el resto del día.

La labor del psicoterapeuta sería estar en su propio ser y, desde ahí, estar atento a sus propios personajes para que si vienen, dejarlos pasar. También estar atento al ser del paciente y a sus personajes, para, en el momento que el psicoterapeuta vea adecuado, señalárselos al paciente, tanto su ser como sus personajes, para que poco a poco el paciente vaya tomando conciencia de qué es él, y qué no es él.

Es maravilloso cuando se producen esos instantes de darse cuenta o “*insight*” (“ver dentro”, en inglés) en el paciente, pues es como un despertar a la verdad. El paciente ve su ser y ve sus personajes y los nombra.

Recuerdo con mucho cariño mi estancia en Toluca en 1993. Una ciudad mejicana a 90 km del Distrito Federal, a la que fui para realizar una labor altruista como psicoterapeuta, en la cárcel de dicha población durante seis meses. Allí estaba preso por tenencia de cuatro o cinco cajas de Tranxilium, un ansiolítico, que por entonces estaba penado con cárcel, un psicoterapeuta.





peuta amigo mío llamado Guillermo González Borja. Yo me ocupaba de las mujeres presas y entre los dos nos ocupábamos de los hombres presos. Fueron seis meses muy felices para mí.

Las personas que estaban en la cárcel habían cometido todo tipo de delitos, asesinatos, atracos, tráfico de drogas, violaciones, etc. Y esos hombres y mujeres, al ver a personas como nosotros dos, que se ocupaban de ellos para que intentaran ser más conscientes, a cambio de nada, fueron amándonos poco a poco, cada vez más.

Hacíamos psicoterapias grupales e individuales y también trabajos de agricultura en los que plantaban y cuidaban sus propios vegetales.

Los tres primeros meses, estuve solo, y los tres meses siguientes me acompañó mi mujer, Carmen Teodoro, que también era psicoterapeuta y que falleció el 7 de julio de 2018. Dos años después, en 1995, falleció Guillermo.

Fue un acierto de mi amigo el doctor Claudio Naranjo que me insinuó que hiciera esa experiencia en dicha cárcel.

En Almoloya de Juárez, que así se llama la cárcel, había neuróticos, psicóticos y psicópatas.

Todos, en mayor o menor medida, somos neuróticos. Eso quiere decir que tenemos un ser maravilloso y unos personajes que de pequeños hemos creado sin darnos cuenta y hemos creído ser, de manera que, en





lo profundo, pensamos y sentimos que esa es nuestra identidad, sin darnos cuenta de que es una mentira que solo está en nuestra mente y no en la realidad. La verdad de lo que somos es ese ser maravilloso que he nombrado antes, con el que venimos al mundo y que es todo amor, paz, luz, alegría y todas las virtudes que desde siempre hemos trabajado los humanos.

Al observar nuestras mentes, nos hacemos conscientes de esos personajes que nos tienen cogidos y dirigen nuestras vidas de forma inconsciente. No obstante, desde nuestro ser, tenemos conciencia de la realidad. En ocasiones, nuestro ego se acentúa o se hace más fuerte por diversos motivos y aparece la ansiedad y/o la depresión. En estas ocasiones, además de una psicoterapia para que el paciente entienda lo que le pasa y lo pueda así cambiar, puede ser necesario el uso de medicamentos ansiolíticos, antidepresivos, etc.

Los psicópatas tienden a querer salirse siempre con la suya frente a los demás y la culpa la reprimen sin darse cuenta. Les gusta mandar y son muy intensos en todo aquello que desean. Al igual que los neuróticos tienen su ser y su ego.

Los psicóticos tienen un ser maravilloso que está más debilitado que en los neuróticos y los personajes están más potentes que en los neuróticos. Asimismo, la conciencia de la realidad está más disminuida que en los neuróticos. Todo eso hace que aparezcan síntomas más fuertes como delirio, alucinación, paranoia, depresión severa, etc.





Los esquizofrénicos serían un tipo de psicóticos. En estos casos, además de una psicoterapia para que el paciente entienda qué le pasa, y lo pueda cambiar poco a poco, generalmente es necesario el medicamento antipsicótico, antidepresivo..., intentando ajustar las dosis, al mínimo necesario. Yo creo en la psicoterapia para este tipo de pacientes.

Recuerdo una película muy buena titulada *Una mente maravillosa*, en la que el protagonista sufre una esquizofrenia paranoide y merced a la psicoterapia y a su trabajo interior de años de ser consciente de sus personajes, que solo están en su mente y no en la realidad, al final de la película, cuando le dan el premio Nobel de Matemáticas, logra dejar de hacer caso a sus personajes.

La psicoterapia va bien para todos, ya que a través de ella podemos conocernos y ser felices, pues la felicidad consiste en ser ese “ser” maravilloso que cada uno es. Creo que sería muy bueno para los niños que a las escuelas fueran psicoterapeutas a enseñarles a conocer su “ser” y sus pensamientos y emociones negativas, como si fuera una clase más que recibieran. De esta manera se les evitaría mucho sufrimiento inútil y serían más felices y la humanidad, poco a poco, iría cambiando a mejor.

Ayuda a la psicoterapia el ejercicio físico, la meditación, el yoga, etc., pues contribuyen a amar nuestra mente y nuestro cuerpo desde el ser, al no permitir que nuestro único enemigo, el ego, los use (a la mente, al cuerpo, a nuestro ser).







Sobre el autor

Soy médico psicoterapeuta, altruista y hago psicoterapias gratuitas a las personas interesadas en conocerse a sí mismas para ser más felices, desde hace muchos años. No cobro nada porque tengo un negocio que me lo lleva mi gestor y así puedo dedicarme por entero a las psicoterapias, que es lo que me gusta. Si no tuviera la parte económica resuelta, yo creo que cobraría a cada persona que viniera a terapia según su economía.

Estudí Medicina en la Universidad Autónoma de Barcelona. Los dos primeros años en el Hospital de San Pablo. Los tres años siguientes en la Residencia del Valle de Hebrón, y el sexto y último año fui rotando por diferentes hospitales de Barcelona para ir aprendiendo un poco más las diferentes especialidades de Medicina.

Al acabar la carrera me presenté al examen MIR para escoger una especialidad. A mí me gustaba la medicina interna que es como la medicina general pero más a fondo, pero cuando llegó mi turno no había ya medicina interna en Barcelona y en un minuto tuve que decidir qué hacer y elegí la especialidad de psiquiatría en el Hospital Clínico de Barcelona. Allí permanecí





haciendo dicha especialidad, aprendiendo las distintas tendencias que había para enfocar la psiquiatría. A mí me gustaba la psicoterapia como modo de tratar los trastornos psiquiátricos, incorporando en la medida de lo necesario los fármacos.

Durante la carrera aprendí a conocerme a mí mismo como paciente gracias al doctor Juan Campos Avillar, médico psicoanalista, con el que realicé Psicoterapia Analítica, Psicoanálisis en el diván y Grupo análisis.

Después hice Análisis Transaccional, con Jorge Oller Vallejo, y posteriormente hice Terapia Gestalt, con Alberto Ramos y Eneagrama, con el doctor Claudio Naranjo. De cada una de esas técnicas terapéuticas o teorías de la personalidad, fui tomando lo que consideraba útil y lo demás lo dejé.

Así, con un trabajo interior de auto-observarme y lo que tomé de cada una de esas teorías de la personalidad, me hice mi propia manera de hacer psicoterapia que es única, como la de todos.

En mí, aprendí a ver con claridad lo que hay en el inconsciente de cualquier persona: rabia, tristeza, miedo, culpa, sentimiento de inferioridad, orgullo (sentimiento de superioridad), juicio (hacia mí mismo o hacia los demás), queja, exigencia, etc. Es un trabajo difícil que todos podemos hacer que nos lleva poco a poco y gradualmente hacia nuestro ser (lo que somos realmente), y que consiste en ir dejando todos esos pensamientos y emociones negativas que antes he mencionado. De esta





manera encontramos la plenitud, la paz, la luz, la alegría, la felicidad, el amor, etc., en el único sitio donde está: dentro de cada uno de nosotros. Creo que cualquier persona puede ayudar a los otros y que cuanto más se conozca a sí misma, más podrá ayudar.

Ya desde hace años he ido apareciendo en distintos medios de comunicación transmitiendo la bondad de la psicoterapia: el programa *Donem la veu*, de Esplugas TV y Canal 25 que se encuentra en YouTube, Radio Estel (en YouTube), Radio Cope, Radio Tele Taxi (en YouTube), etc. y también conferencias en Asociación de Amigos de la India (en YouTube) y en diversas librerías de autoayuda.

Os deseo que encontréis la felicidad que ahora sabéis donde está.

Si queréis contactar conmigo podéis llamarme
a los teléfonos: 934416325 - 651848763.

Tengo mi consulta en Barcelona.

También en Facebook:

Dr. José Aznar médico psicoterapeuta

y en mi correo:

doctorjoseaznar@gmail.com







Índice

Agradecimientos	9
Introducción	11
Capítulo 1. Qué somos y qué no somos.	13
Capítulo 2. El trabajo interior	19
Capítulo 3. Los personajes.	27
Capítulo 4. La vida y el amor.	39
Capítulo 5. Ser hijos y ser padres	45
Capítulo 6. La muerte	55
Capítulo 7. Los sueños	61
Capítulo 8. La relación psicoterapeuta y paciente	65
Sobre el autor	73



