

Patrones primarios y secundarios

AHORA QUE HEMOS VISTO CADA patrón de supervivencia por separado, veamos cómo aparecen combinados. Al considerar las distintas combinaciones de patrones, utilizaremos sólo la primera letra de cada patrón, de modo que

E = escapar

F = fusionarse

S = soportar

A = agresivo

R = rígido

Cuando hablemos de posibles pares de patrones de supervivencia (sin tener en cuenta cuál es el primario y cuál el secundario), pondremos un signo más (+) entre las letras. Por ejemplo, E+F indica tanto el patrón de escapar como el de fusionarse. Cuando hablemos de patrones primarios y secundarios, utilizaremos una barra oblicua (/), como en E/F o F/E,

indicando el patrón primario antes de la barra y el patrón secundario o de respaldo después.

Como ya se ha señalado, una persona suele seguir dos patrones de supervivencia.^{*} Siempre que su sistema entre en una situación de abrumación, recurrirá primero a su patrón primario. Es su primer método para amortiguar de la sensación de abrumación. Si esa estrategia de defensa no resuelve el problema, pasará a su patrón de respaldo.^{**}

A medida que aumenta la angustia en su sistema, a veces se puede ver cómo una persona pasa de su patrón primario a su patrón secundario. A medida que el patrón secundario toma el control, se puede ver cómo su flujo de energía particular, sus comportamientos y su estrategia de seguridad sustituyen a los del patrón primario. Por ejemplo, la persona puede pasar de escapar a pelear (E/A), o puede pasar de ser complaciente a predicar modales (F/R).

Sin embargo, el cambio no siempre es tan blanco o negro. Cuanto más haya integrado los dos patrones de supervivencia, más influirán los comportamientos de uno de ellos en su otro patrón. Cuanto menos los haya integrado, más bruscamente cambiará su comportamiento cuando pase de su patrón principal a su patrón de reserva. Además, el primer patrón puede darse sobre todo internamente y ser difícil de ver desde fuera. Si es sutil e interno, puede que la persona ni siquiera sea consciente de ello.

El patrón secundario también puede utilizarse para controlar los aspectos indeseables del patrón

primario. Por ejemplo, el patrón rígido se utiliza a menudo para intentar contener el patrón agresivo e imponerle algunos modales (A/R). Del mismo modo, el patrón de soportar puede utilizarse para frenar el patrón agresivo (A/S). O el patrón rígido puede utilizarse para poner orden y estructura al patrón de escapar (E/R).

Además, si los padres siguen un patrón de manera firme, su hijo* suele aprender las habilidades del patrón aunque no adopte el patrón como estrategia de supervivencia. En este caso, el niño adquiere los dones del patrón, pero cuando se encuentra en apuros, adopta otro patrón de supervivencia para intentar protegerse. Por ejemplo, si ambos padres siguen el patrón rígido, es probable que el niño aprenda a poner orden y a manejar los detalles, aunque nunca adopte el patrón rígido. O, si ambos padres siguen el patrón de escapar, lo más probable es que su hijo sea psíquicamente sensible, aunque no adopte el patrón de escapar. En su casa, gran parte de la conversación ocurría psíquicamente – “en las ondas psíquicas” – así que aprendió a poner allí su atención para averiguar lo que ocurría.

Las combinaciones posibles

Recuerda que cuando un niño pone a prueba una estrategia de seguridad determinada, lo que intenta es sentirse más seguro amortiguándose a sí mismo

de su abrumadora sensación de angustia. Pero, para que funcione, debe tener las habilidades necesarias para ejecutar la maniobra requerida. Cada vez que emplea esa estrategia de seguridad, está practicando ese conjunto de habilidades y, si adopta ese patrón de supervivencia, las practicará con frecuencia. Cuanto más tiempo dedique a ese patrón en particular, más se fortalecerá ese conjunto de habilidades. De este modo, cada patrón de supervivencia requiere y perfecciona un conjunto específico de habilidades.

Dado que los patrones de supervivencia corresponden a diferentes etapas del desarrollo infantil, los patrones más tempranos tienen menos habilidades de desarrollo y son los menos autosuficientes, mientras que los patrones más tardíos tienen acceso a más habilidades de desarrollo y son más autosuficientes. Así, una persona que sigue E+F tiene el menor número de habilidades de desarrollo, mientras que una persona que sigue A+R tiene el mayor número de habilidades de desarrollo (aunque le faltan algunas habilidades perceptivas y relacionales importantes que están muy desarrolladas en los patrones más tempranos).

Veamos ahora las posibles combinaciones de patrones para ver qué habilidades están más presentes o ausentes en cada combinación. Aquí no nos centramos en qué patrones son primarios y secundarios, sino sólo en lo que crea cada combinación de patrones.

E+F – Fuertes habilidades para la creatividad y la conexión, junto con una flexibilidad y fluidez excepcionales. Muy perceptivos en los canales energético y emocional. Dado que ambos patrones son tan jóvenes desde el punto de vista del desarrollo, tienen pocos cimientos y pocas habilidades de desarrollo, por lo que la persona puede tener dificultades simplemente para funcionar en la vida. Dado que ambos patrones se forman antes de que la fuerza y la voluntad entren en funcionamiento, la asertividad es débil.

E+S – Creativo y enraizado. Gran capacidad para escapar y resistir, y gran conciencia de las intenciones de los demás y de la energía en general. Pueden llegar a pasar desapercibidos y hacerse casi invisibles. Más habilidades de desarrollo que los anteriores, pero la asertividad sigue siendo débil.

E+A – Fuerte conciencia energética y gran energía. Ambos patrones ignoran el cuerpo y sus necesidades, por lo que estas personas suelen ignorar y abusar del cuerpo mientras manejan esa energía. No están enraizados, pero suelen ser capaces de operar tanto en el ámbito psíquico como en el físico.

E+R – Capaces de plasmar su creatividad. Son muy mentales; tienden a quedarse en la cabeza e ignoran su experiencia de sensación-sentida. Pueden sentirse incómodos con las emociones. Tienden a

tener cuerpos delgados, ya que ambos patrones tienden a ser delgados o esbeltos.

F+S – Más centrado en el corazón, con gran capacidad para conectar y enraizar. Sensibles a las necesidades de los demás, especialmente a la necesidad de espacio. Viven en el cuerpo, pero sin poder. Suelen tener cuerpos más redondos y pesados, ya que ambos patrones tienden en esa dirección.

F+A – Quiere conectar y dominar a la vez, ser blando y duro a la vez, por lo que tiene grandes cambios de humor a medida que la sensación-sentida del centro va y viene. Es la combinación más problemática porque el patrón agresivo ataca la necesidad del patrón de fusionarse. Esta combinación es menos frecuente que las demás.

F+R – Fuertes habilidades para conectar, complacer y hacer lo que se espera, pero ambos patrones ignoran el yo para hacerlo. No están enraizados; no tienen sensación-sentida de su centro. Desean ayudar a los demás y hacer lo correcto.

S+A – Fuertes habilidades tanto para el enraizamiento como para el uso de la energía, por lo que es capaz de ejecutar una gran energía sin volverse inestable. Ésta es la única combinación en la que ambos patrones tienen una sensación-sentida de

centro. El cuerpo tiende a ser musculoso y necesita ejercicio.

S+R – Fuertes habilidades para el enraizamiento, la resistencia y el orden, creando una fuerza paciente y organizada, o una rectitud obstinada. Ambos patrones son precavidos, por lo que esta persona no se arriesga.

A+R – Gran energía, combinada con precisión y creerse siempre con razón. Estas personas tienen una gran potencia de fuego y buena puntería, por lo que son capaces de utilizar el poder con eficacia para cumplir sus objetivos, ya sea para bien o para mal. Ambos patrones tienden a ignorar las necesidades de los demás.

Patrones primarios frente a patrones secundarios

La cantidad de tiempo que una persona pasa en su patrón primario de supervivencia frente a su patrón secundario también varía. La división puede ser 50/50, 70/30, o incluso 10/90. La división también puede variar de un entorno a otro, en función de lo que cada entorno suscite en la persona.

Dado que los patrones más tempranos tienen conjuntos de habilidades de desarrollo más pequeños y los patrones más tardíos tienen conjuntos de

habilidades de desarrollo más grandes, pasar de un patrón de supervivencia a otro puede significar ganar o perder habilidades. También puede sentirse como un cambio de edad, como si se estuviera envejeciendo o rejuveneciendo. Cuando pasas de tu patrón primario a tu patrón de respaldo, puedes sentir este efecto y experimentarlo como una ganancia o una pérdida.

Dado que los patrones de supervivencia más mayores tienen más recursos a su disposición, tener un patrón más mayor como patrón de reserva es más funcional. A medida que la situación empeora y la persona se siente más angustiada, cambiar a un patrón más mayor significa que dispone de más habilidades para tratar de manejar su angustia. Tener un patrón más joven como respaldo tiende a ser menos funcional, ya que significa que, a medida que aumenta la angustia, te quedas con menos recursos para manejarla. Te das cuenta de que has perdido algunas de las habilidades que tenías hace un momento, y esto te causa aún más angustia.

Cuando los patrones de supervivencia de una persona están más próximos entre sí en la edad de desarrollo, el cambio de patrones supone menos ganancia o pérdida de capacidades. Por el contrario, cuando los patrones de una persona están más alejados en edad de desarrollo, el cambio implica más ganancias o pérdidas. Por eso, a una persona que practica E/A o E/R puede gustarle el aumento de habilidades y puede pasar mucho tiempo en su patrón de respaldo. Su división puede ser 30/70. Por otro lado, a

una persona que hace A/E o R/E puede no gustarle la pérdida de capacidad y puede intentar evitar entrar en su patrón de respaldo. En esta situación, las habilidades del patrón de respaldo siguen influyendo en su patrón primario, pero puede que sólo entre en su patrón de respaldo cuando se encuentre en una situación de angustia extrema, por lo que su división puede ser de 90/10.

Cuando pienses en estas diferentes combinaciones de patrones, recuerda que la mejor opción es no estar en ningún patrón. El objetivo es la presencia, una presencia que incluye las capacidades y habilidades que has perfeccionado mientras estabas en tus patrones, pero que te deja libre para utilizar esos dones conscientemente.

Salirte de patrón

CUANDO TE DAS CUENTA DE que has entrado en un patrón, lo primero que tienes que hacer es salir del patrón y volver a estar presente. Al principio, esto puede parecer contraintuitivo. Después de todo, entraste en un patrón para amortiguar el impacto en ti de una experiencia difícil. ¿Por qué querías eliminar ese amortiguador y enfrentarte a la experiencia desgradable sin él?

Hay varias razones. En primer lugar, el patrón de supervivencia está distorsionando tus percepciones y tu experiencia. Puede que el malestar no sea tan grave como parece a través del filtro del patrón. E incluso si es tan grave, necesitas verlo con claridad para encontrar la mejor manera de responder a él. Seguir un mapa distorsionado no te llevará adonde quieres ir.

Segundo, mientras estés en patrón, tu respuesta será dictada por el patrón. Será la respuesta automática del patrón, aunque esa respuesta probablemente no sea la mejor opción en este momento. De hecho,

es probable que la respuesta del patrón empeore las cosas, no que las mejore.

En tercer lugar, como el patrón de supervivencia se formó cuando eras mucho más joven y tenías menos recursos, es probable que ahora tengas mejores opciones. Cuando salgas del patrón y vuelvas a estar presente, volverás a tener acceso a todos los recursos y a la madurez que tanto te ha costado desarrollar. Una vez que vuelvas a estar en presencia, podrás encontrar la mejor manera de responder a la situación actual.

Una vez que te has dado cuenta de que estás dentro del patrón, debes decidir salir del patrón. Luego debes hacer las cosas que te sacan del patrón y te devuelven a estar presente. Aquí tienes algunas prácticas que te ayudarán a salir del patrón y volver a la presencia. Esta lista es sólo un comienzo – a medida que encuentres nuevas prácticas que te devuelvan a estar presente, añádelas a la lista.

Recuerda, siempre que estés en un patrón, tu primer trabajo es salir del patrón y volver a la presencia.

Pon en práctica tus habilidades energéticas básicas

No importa en qué patrón de supervivencia hayas entrado, el primer paso para salir del patrón es poner tu atención en tus habilidades energéticas básicas. A menudo, poner en práctica las cuatro habilidades te sacará del patrón; como mínimo, te ayudará enor-

memente. Atiende a cada una de ellas por turnos. Cuanto más las hayas practicado, más fácil te resultará. Por eso es tan importante practicarlas con frecuencia. Es mucho más fácil ponerlas en práctica cuando te sientes seguro y relajado, y cuanto más las conozca ya tu cuerpo, más fácil te resultará hacerlas cuando estés angustiado.

Aprender a mantener tus habilidades energéticas básicas implica el mismo tipo de proceso por el que pasaste de niño cuando estabas aprendiendo a andar. Recuerda cuando eras pequeño y estabas aprendiendo a andar y a mantener el equilibrio. Era difícil. Eras torpe. Te caías a menudo. Una y otra vez, te levantabas y practicabas un poco más. Cuanto más practicabas, más estable te volvías. Poco a poco, se hizo más fácil. Poco a poco, te convertiste en un experto en mantener el equilibrio. En cuanto comenzabas a perder el equilibrio, tu cuerpo lo detectaba al instante y tomaba medidas correctivas.

Hoy en día, mantener el equilibrio es algo natural. La mayoría de las veces, ni siquiera piensas conscientemente en ello. Tu cuerpo se encarga de ello a nivel inconsciente y mantiene el equilibrio automáticamente. Ése es el lugar al que quieres llegar con cada una de las habilidades energéticas básicas: un mantenimiento automático, inconsciente y encarnado de cada habilidad.

Aquí tienes la lista de habilidades energéticas básicas, previamente descritas en el Capítulo 5. Practícalas en el orden que más te convenga.

- centro
- enraizamiento
- límite
- yo / no yo

Volver a tu centro (una práctica de cinco segundos)¹

Ésta es una sencilla práctica de centrado, adaptada de la forma en que Wendy Palmer enseña ejercicios de aikido a líderes para ayudarles a encarnar las diversas cualidades de un buen liderazgo. Es la forma más sencilla y rápida que conozco de volver a tu centro. Si dedicas cinco segundos a esta práctica cada hora, en pocas semanas se convertirá en algo natural:

1. Permite que tu espalda esté recta, pero no rígida.
2. Inhala una vez subiendo por la columna vertebral.
3. Exhala una vez bajando por la columna vertebral.

Utilizar la técnica KA de frotamiento de 4 puntos

Esta técnica procede de la Kinesiología Aplicada

y consiste en frotar cuatro puntos de la parte frontal del cuerpo a la vez, durante el tiempo que se considere necesario. Los dos puntos inferiores están situados a unos dos centímetros a cada lado del ombligo. La mayoría de las personas utiliza el pulgar para un punto y los dos primeros dedos de la misma mano para el otro. Los dos puntos superiores también están a unos cinco centímetros de distancia, justo debajo de la clavícula, a cada lado del esternón. En términos de acupuntura, se les conoce como K-27. Quienes estén familiarizados con la Técnica de Liberación Emocional (EFT) los reconocerán como los Puntos Claviculares.

Simplemente frota los cuatro puntos siempre que necesites calmar tu cuerpo. Hazlo hasta que sientas un cambio o hasta que se te cansen las manos. Si te encuentras respirando profundamente, es señal de que tu cuerpo se está relajando.

Desplaza tu atención de la historia y las emociones hacia tus percepciones en bruto

Cada vez que estás en un patrón o perdido en cualquier tipo de reacción, probablemente te estás contando una historia sobre lo que está ocurriendo. La historia proviene de tu pasado, de algo que te ocurrió en ese entonces, pero que tal vez no te esté ocurriendo ahora. Cada vez que aprietas ese botón, esa historia se reproduce en tu cabeza a todo color. Es una respuesta condicionada. Sin embargo, pertenece

al pasado, no al presente, por lo que realmente está nublando tu conciencia del presente y haciéndote sentir las emociones asociadas a la historia, en lugar de percibir lo que realmente está sucediendo justo en este momento.

Para salir de tu reacción y volver al presente, aparta la historia. Desplaza tu atención de la historia y sus emociones a tu experiencia sensorial en bruto en este momento: a los sonidos que oyes, al color de la camisa de alguien, a las sensaciones de calor o frío en tu piel o a la sensación-sentida de presión en tu cuerpo. Prestar atención a las percepciones sensoriales en bruto interrumpe la historia y te devuelve al presente. Puede que no te gusten las percepciones sensoriales en bruto, pero te serán más útiles que perderte en la vieja historia y la reacción que provoca. Cuando vuelvas al presente, podrás componer una respuesta adaptada a la situación actual, en lugar de repetir la reacción condicionada del pasado.

Calma tu cuerpo

A menudo, la angustia que te lleva a entrar en patrón también cambia la fisiología de tu cuerpo, poniéndote en estado de lucha o huida o alguna respuesta de estrés similar. Calmar el cuerpo es un paso crucial para salir del patrón. Hay muchas maneras de calmar tu cuerpo para que puedas volver al presente. He aquí algunas de ellas:

- Ralentiza la respiración: realiza exhalaciones largas y lentas con los labios fruncidos.
- Desplaza tu atención hacia las sensaciones en bruto del cuerpo, especialmente las placenteras, y aléjate de las emociones, los significados o tu historia sobre ellas.
- Haz yoga, contemplación en silencio o meditación.
- Túmbate boca abajo sobre la tierra o la hierba.
- Acurrúcate en el regazo o en los brazos de alguien.
- Pon una mano en el centro del pecho y palpa esa zona.
- Toma un baño o una ducha caliente o siéntate en una bañera de hidromasaje.
- Recibe un masaje en los pies, un masaje facial, caricias en la cabeza o cualquier masaje suave.
- Cambia del hemisferio izquierdo al hemisferio derecho del cerebro.
- Suaviza tus ojos, enfoca suavemente tu visión.
- Canta o escucha música que toque tu corazón.

- Céntrate en la belleza, la alegría, el amor o el placer.

Utiliza la práctica de hacerte preguntas

Otra herramienta que puede resultarte útil es la práctica de hacerte preguntas. Es como una afirmación, en el sentido de que está diseñada para dirigir tu atención en la dirección que has elegido. Sin embargo, se diferencia de una afirmación en que no es una orden ni una declaración de tu nuevo enfoque. En lugar de eso, dirige suavemente tu atención en la dirección deseada. Incluso si te rebelas contra las afirmaciones, es probable que la práctica de hacerte preguntas te funcione bien.

La esencia de la práctica de hacerse preguntas consiste simplemente en hacerte una pregunta sobre tu experiencia actual que desplace *ligeramente* tu enfoque en la dirección deseada. La forma básica de la pregunta es “*¿Cómo sería esta experiencia si me sintiera un poco más _____?*”.

Introduce en el espacio en blanco la cualidad hacia la que te gustaría avanzar. Por ejemplo, supongamos que te has dado cuenta de que tiendes a ser demasiado serio y quieres añadir más alegría a tu vida. Puedes dirigir tu atención en esa dirección preguntándote con frecuencia: “*¿Cómo sería esta experiencia si sintiera un poco más de alegría?*”. A continuación, observa cualquier respuesta que surja en tu conciencia. No

intentes forzar ningún cambio. Simplemente formula la pregunta y observa lo que surge.

Fíjate también en que no estás pidiendo un gran cambio. Eso probablemente está más allá de lo que tu sistema puede permitir sin reaccionar en contra. Así que sólo planteas un pequeño cambio en tu experiencia interior. Si sólo parece tolerable un cambio muy pequeño, puedes formular la pregunta así: “*Cómo sería esto si sintiera sólo 1% más de alegría?*”. Por otro lado, si un cambio más grande parece que te funciona, pon las palabras adecuadas para ello.

Puedes utilizar la práctica de hacerte preguntas para cambiar tu conciencia en la dirección que deseas cultivar: hacia la alegría o la seriedad, la libertad o la responsabilidad, el estado de alerta o la somnolencia, o incluso la propia presencia. Sólo tienes que averiguar qué cualidad quieres cultivar y ponerla en el espacio en blanco. A continuación, fíjate en la magnitud del cambio que te parece tolerable en este momento y utiliza esas palabras.

Después de hacerlo durante un tiempo, observa si está funcionando para cambiar tu postura habitual de atención en la dirección que deseas, y luego ajusta tu práctica tanto como sea necesario. He conocido a personas que han permanecido con una sola cualidad durante todo un año, mientras ésta reorganizaba gradualmente su forma de ver el mundo.

He aquí algunas sugerencias para cada uno de los patrones de supervivencia:

- Patrón de escapar – explora: “la sensación en mis pies”, “la conexión con la tierra”
- Patrón de fusionarse – explora: “la sensación en mi centro”, “el apoyo de la tierra”
- Patrón de soportar – explora: “la expansión”, “el movimiento” o “la energía que fluye hacia arriba y hacia fuera”
- Patrón agresivo – explora: “sentirse seguro”, “protegido”, “apoyado”, “contenido”
- Patrón rígido – explora: “el placer”, “la alegría”, “la suavidad”

Utilizar EFT (“tapping”)

También puedes tratar directamente tus sentimientos de abrumación haciendo algo para disolverlos. Hay muchas herramientas y técnicas buenas para ello, y puede que quieras probar varias antes de decidirte por una que te funcione bien.

La herramienta que me ha resultado más rápida, sencilla y eficaz es la llamada Técnica de Liberación Emocional (TLE, por sus siglas en español), también conocida por sus siglas en inglés EFT (Emotional Freedom Technique). Consiste en hacer tapping en los meridianos de energía de tu cuerpo para limpiar las interrupciones energéticas causadas por ex-

periencias abrumadoras y traumáticas. A menudo, esta técnica eliminará la sensación de abrumación y restaurará tu sistema a una presencia sana y tranquila en pocos minutos. Las formas básicas de EFT son bastante simples y fáciles de aprender. Para aprender lo básico, recomiendo los tutoriales y vídeos del sitio web de Gary Craig en www.emofree.com, o asistir a talleres y formaciones. Busca un instructor bien formado y certificado. También puedes aprender lo básico leyendo *The EFT Comprehensive Training Resource, Level 1* por Ann Adams y Karin Davidson. Cuando enseño EFT, ese es el libro que recomiendo a mis alumnos.

Ayudar a otros a salir de patrón

Lo más importante que puedes hacer para ayudar a los demás a salir de patrón es salirte tú mismo de patrón. Siempre que estás en patrón, estás generando tensión en todos los que te rodean, y esa tensión tiende a hacer que ellos también entren en patrón. Así que el mayor favor que puedes hacer a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo es estar en presencia, en lugar de estar en patrón. Si puedes hacerlo, aunque sea parte del tiempo, la gente notará un gran cambio.

Sostener un espacio para los demás de forma que salgan del patrón y vuelvan a la presencia es un tema muy importante. Sin embargo, es un tema demasiado

amplio para incluirlo en este libro. En su lugar, planeo tratarlo en un futuro libro centrado en la sanación de los patrones.

Romper tus patrones

Además de volverte muy hábil para detectar y liberarte de un patrón de supervivencia concreto, también es posible “romper” ese patrón. Una serie de experiencias sanadoras – que disuelvan el trauma central o los traumas centrales que condicionaron tu cuerpo a entrar en el patrón – pueden lograr esto. A medida que se disuelve cada trauma, se elimina parte del combustible que estaba impulsando la estrategia de seguridad. Cuando se ha eliminado suficiente combustible, se llega a un punto de inflexión: la perspectiva cambia y se empieza a buscar la seguridad en la presencia, en lugar de buscarla en la estrategia de seguridad del patrón. Una vez roto, un patrón pierde gran parte de su fuerza impulsora.

Por desgracia, esto no elimina por completo el patrón de supervivencia de tu cuerpo. Siguen existiendo restos del mismo en las estructuras físicas de tu cuerpo, en tu sentido de la identidad y, a menudo, en tus hábitos de atención y flujo de energía. Cuando estés lo suficientemente angustiado, seguirás entrando en ese patrón. Pero ahora, se requiere mucho más estrés para que entres en el patrón, y cuando sucede, es una experiencia mucho más leve.

Tu antigua convicción de que esta estrategia te salvará ha desaparecido, sustituida por una claridad que quiere regresar a la presencia. En la vida diaria, experimentas una especie de libertad de la reactividad y el drama que nunca antes habías conocido. Y conservas los dones y talentos del patrón.

A medida que tu antigua reactividad emocional retrocede, tu atención se vuelve más estable. En lugar de revolotear en interminables reacciones, se mantiene más fácilmente en el presente. Sin esos miles de desvíos involuntarios, la vida se vuelve más fácil. Esta estabilización de la atención es inmensamente valiosa – de hecho, es el objetivo de muchas prácticas de meditación y atención. Estos desvíos involuntarios son uno de los principales obstáculos que impiden a un meditador adentrarse en estados más profundos de conciencia, por lo que la sanación de las heridas centrales que alimentan estos desvíos puede ser muy útil para cualquier persona que participe en una práctica de meditación.

Cómo sanar lo suficiente las heridas centrales de cada uno de los patrones para romper el patrón, una vez más, excede lo que se puede abordar aquí, pero planeo cubrirlo en un futuro libro sobre la sanación de los patrones.

Conclusión

HEMOS VISTO QUE NUESTRA VISIÓN habitual del mundo no es completa. Es sólo una parte de la realidad, filtrada y distorsionada por los patrones de supervivencia en los que estamos atrapados. Hemos aprendido sobre las etapas de desarrollo y las tareas que todos tenemos que completar para convertirnos en adultos maduros. Hemos aprendido sobre cada uno de los patrones de supervivencia y cómo surgen a partir de quedarse atascado en una etapa de desarrollo concreta, incapaz de completar las tareas de esa etapa.

A estas alturas, probablemente ya reconozcas qué patrones de supervivencia sigues y hayas empezado a ver cómo esos patrones organizan tu vida y distorsionan tu experiencia del mundo. Tal vez esta toma de conciencia haya comenzado a aflojar el dominio que esos patrones tienen sobre ti, y tal vez también te haya dado un poco más de espacio interior para sentir tu centro y conocerte a ti mismo. Tal vez incluso hayas

empezado a realizar algunas prácticas para salir de tus patrones y volver a la presencia.

Ahora surgen algunas preguntas: ¿Cómo vas a utilizar lo que has aprendido para disminuir tu sufrimiento y mejorar tu vida? ¿Cómo vas a utilizarlo para relacionarte más hábilmente contigo mismo y con los que te rodean?

Para disminuir tu sufrimiento y el de los que te rodean, debes aprender a reconocer cuándo has entrado en patrón. Y entonces debes tomar medidas para salir del patrón. Ese es el camino que te llevará más a la presencia, día a día. Ese es el camino que te liberará de la prisión de tus patrones de supervivencia. Y ese es el camino que permitirá que tu esencia irradie su luz hacia el mundo.

El mundo necesita tu esencia.

No te engañes pensando que no eres importante.

Nadie más puede cantar tu canción.

Nadie más puede aportar tus dones al mundo.

Te necesitamos.